Saladmaster®
We Change Lives™

Versa Touch™ Oil Core Skillet

El Sartén de Núcleo de Aceite Versa Touch™

Poêlon à centre d'huile Versa Touch™



SA010OCU
120V~ 50/60Hz
900W

Healthy Cooking Guide • La Guía del Arte de Cocción Sana • Guide de cuisson saine

Table of Contents

Important Safeguards 4
Your Safety is Our Concern 5
Features and Benefits 5, 6
Use and Care 6
Operating Instructions 7
Temperature Guide 8
Automatic Rice Settings 8
Cleaning 9
Standard Guide to Weights and Measures 10
Recipes 11-26

Tabla de Contenido

Medidas de Seguridad Importantes 28
Su Seguridad es Nuestro Interés 29
Características y Beneficios 29, 30
Uso y Cuidado 30
Instrucciones de Operación 31
Guía de Temperatura 32
Ajustes Automáticos para Arroz 32
Limpieza 33
Guía Estándar de Pesos y Medidas 34
Recetas 35-50

Table des Matières

Précautions importantes 52
Consignes de sécurité 53
Avantages 53, 54
Utilisation et entretien 54
Mode d'emploi 55
Guide de température 56
Réglages automatiques pour riz 56
Nettoyage 57
Guide standard des poids et mesures 58
Recettes 59-73

Congratulations

Congratulations on your purchase of the Stainless Steel Oil Core Electric Skillet! Advanced engineering has enabled us to provide you with a sophisticated stainless steel cooking utensil that is perfect for baking, braising, pan-broiling, roasting, sautéing, simmering, stewing and stir-frying.

The innovative design of the Stainless Steel Oil Core Electric Skillet gives you even heat distribution across the bottom and sides to prevent sticking and burning. The Oil Core Skillet retains the heat, making it perfect for table and buffet service.

Please take a few moments to acquaint yourself with the many convenient features of your Oil Core Skillet. Read the instructions in this booklet carefully to be certain you are using your Skillet properly and to its fullest capabilities. Then discover the incredible ease of use and sample the recipes which have been developed specifically for your enjoyment. The recipes included here are representative of the variety of cooking tasks that can be performed in this Skillet.

This Stainless Steel Oil Core Electric Skillet is a finely crafted product and needs no special care other than cleaning. If service becomes necessary, please let our experts make any repairs. Attempting to fix it yourself may result in damage not covered by the warranty and could cause personal injury.

Within a few hours of use, you will discover the ease of carefree cooking with your Oil Core Skillet. Enjoy!

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using any electrical appliance, basic safety precautions should always be followed, including the following:

1. Read all instructions.
2. Do not touch hot surfaces. Use handles and knobs. Do not operate this appliance without handles in place.
3. To protect against electrical hazards, do not immerse cord, plugs, or heat control in water or other liquid.
4. This appliance is not intended for use by young children or infirm persons without supervision.
5. Unplug from outlet when not in use and before cleaning. Allow to cool before putting on or taking off parts.
6. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug, or after the appliance malfunctions or has been damaged. Return appliance for examination and possible repairs (see address inside back cover).
7. The use of accessory attachments not recommended by the appliance manufacturer may cause injuries.
8. Do not use outdoors.
9. Do not let cord hang over edge of table or counter, or touch hot surfaces.
10. Do not place on or near a hot burner or in a heated oven.
11. Use extreme caution when moving an appliance containing hot oil or other hot liquid.
12. Always attach plug to appliance first, then plug cord into wall outlet. To disconnect, press the OFF button, then remove plug from wall outlet.
13. This appliance has a polarized plug (one blade is wider than the other). To reduce the risk of electrical shock, this plug is intended to fit into a polarized outlet only one way. If the plug does not fit fully into the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician for assistance. DO NOT ATTEMPT TO modify the plug in any way.
14. Do not use appliance for other than intended household use.
15. Do not tamper with pressure relief valve behind handle. If oil leaks from under handles or from any part of the Skillet, do not use. For repairs, see warranty.
16. After cleaning, the appliance inlet (where the electrical connector plugs in) must be thoroughly dried before appliance is used again.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

Your Safety is Our Concern

1. Check the handles on this Skillet and tighten any loose screws when necessary.
2. The pressure relief valve for the unique "Oil Core" of this Skillet is guarded by the handle. It is important to have handles in place at all times. Do not operate this Skillet without both handles securely in place.
3. If the Skillet is dropped or the handles are broken, check for damage to the pressure relief valve. If parts are dislodged or if you notice oil leaking from under the handle, contact your distributor (see address inside back cover) for service. Do not tamper with the pressure relief valve under any condition.
4. Always dry outside of Skillet completely before connecting heat control.
5. Never immerse hot Skillet in water. Always allow Skillet to cool before cleaning.
6. To reduce the hazard of potential electrical shock, this item has a polarized plug which is designed to fit only one way in a polarized outlet.
7. A short cord is provided to reduce the risks of becoming tangled in or tripping over a longer cord. Extension cords are not recommended.
8. The slight gap between the skillet and the leg handle cradle allows for better air flow, which provides a cooler handle to touch when the utensil is in use.

Features and Benefits

Stainless Steel Construction – Hard, polished stainless steel resists pitting, cracking, and chipping. Easy to clean, your Stainless Steel Oil Core Electric Skillet will retain its beautiful appearance for years.

Amazing Oil Core – Fast, even heat distribution over the entire cooking surface without hot spots is assured, thanks to a special heat-conducting oil sandwiched between layers of high quality stainless steel. This is the finest heat conduction system available for cookware!

Touch-Pad Heat Control – Optimum heat selection is easy with the touch-pad heat control. Built-in timer allows you to select the cooking time, up to 12 hours, and the Skillet shuts off automatically. Temperature and cooking time can be changed at any point during cooking.

Fully Immersible – With the touch-pad heat control removed, the Skillet can be easily washed in your sink or placed in a dishwasher. Water cannot damage the heating element. It is sealed beneath the cooking surface, protected from moisture and corrosion.

Stores Heat – From kitchen to table, piping hot! The Oil Core holds heat long after the Skillet is unplugged. Food stays at serving temperature at the table without an inconvenient cord attached.

Use and Care

1. Before the first use, remove heat control. Wash Skillet and Cover in hot, soapy water to which you have added one cup of vinegar per gallon of water. This removes all traces of manufacturing oils and polishing compounds. Rinse in clear, warm water and dry thoroughly with a clean, soft towel. **Caution: Always remove touch-pad heat control before immersing Skillet in water.**

2. Always dry outside of Skillet completely before connecting heat control.

3. Refer to Temperature Guide or use temperature specified in recipe to ensure best results.

4. When the appliance is turned off, disconnect the cord from the outlet. To transfer it to the table for serving, remove heat control, handling very carefully since the heat control will be very hot. It is important to lay the hot heat control on a heatproof surface to cool to avoid damage to the table or countertop. If food is not being served from the appliance, allow it to cool before removing heat control.

5. Allow Skillet to cool before immersing it in water for cleaning. Do not immerse heat control.

6. See complete Operating and Cleaning Instructions that follow.

7. Before first use, remove the thin protective film covering the touch-pad heat control.

Operating Instructions

1. Insert automatic heat control into appliance. Plug into electric outlet. As soon as the appliance is plugged in, a red signal light will appear on the right side of the display. ⚠**CAUTION:** Always operate appliance at least 4" (10 cm) from wall.

2. To set the desired temperature, press and release the temperature key (the default temperature will flash) then press the up or down arrow until the desired temperature appears on the display. To select the default temperature of 150°F (65°C), press the temperature key a second time. If no temperature is set, the display will flash for 2 minutes and automatically shut off. Pulsing the up or down arrow will adjust the temperature by 5-degree increments; pressing and holding the key will adjust it by 25-degree increments (10-degrees in Celsius). As the appliance preheats to desired temperature, the signal light (red light on left side of digital display) will blink on and off. Always preheat appliance (4 to 6 minutes), unless recipe states to start with it cold.

3. Add food when the signal light stops blinking, indicating that the cooking temperature has been reached. Heat may be increased or decreased by pressing the up or down arrow, depending upon the type or amount of food being prepared. The signal light will cycle on and off during cooking to indicate that the proper temperature is being maintained.

4. After the food is placed in the appliance, set the cooking time if desired. Press and release the time key. The display will flash “00:00.” Press the up or down arrows until the desired length of time is set (maximum is 12 hours). If no time is set, the heat control will operate at the preset temperature until the off button is pressed. Pulsing the key will adjust the time by 1-minute increments; pressing and holding either key will adjust the time by 10-minute increments. The time will automatically count down and the remaining time will be displayed unless the temperature key is pressed. The temperature or time can be changed or displayed anytime during cooking by simply repeating the steps detailed above.

5. When cooking is complete, and the time setting has not been used, press the off button. The temperature and time settings will be cancelled.

6. Pressing and holding both temperature and time buttons at the same time will switch temperature reading between Fahrenheit and Celsius.

Temperature Guide

Warm or Simmer 150 to 200°F (65 to 95°C)	Keep foods warm; simmer meats and poultry.
225 to 250°F (105 to 120°C)	Stew or braise meats; sauté vegetables; cook sauces, fruits, and casseroles.
275 to 300°F (135 to 150°C)	Prepare eggs, gravies, candies, and puddings.
325 to 350°F (165 to 175°C)	Brown meats, seafood and potatoes; bake cakes, pancakes, and French toast; grill sandwiches.
375°F (190°C)	Sear meats and poultry; stir-fry chicken.
400 to 425°F (205 to 220°C)	Pan-broil meats and fish; stir-fry meats; pop corn.

Automatic Rice Settings

The digital heat control features an automatic rice setting. ***It's as easy as 1-2-3!*** **(1)** Insert desired ingredients. **(2)** Press the temperature key. **(3)** Press the down arrow key once to select RIC1. Display will flash. When flashing stops, heating has begun. The unit will automatically heat to boiling, cook the rice (a countdown timer will appear in the display) and then switch to the keep warm temperature of 150°F (65°C) when cycle is complete.

RIC1 – Used for most rice recipes. (1-3 cups dry measure)
RIC2 – ***Due to the capacity of this skillet (3 cups dry measure), the RIC2 setting should not be used*. DO NOT EXCEED SKILLET CAPACITY.**

Rice Cooking Guide

Rice	Water	Setting
Standard Varieties		
1 cup	2 cups	RIC1
2 cups	3 cups	RIC1
3 cups	4 cups	RIC1
Jasmine *(For best results, rinse rice twice.)*		
2 cups	3½ cups	RIC1
Calrose		
2 cups	2 3/4 cups	RIC1

These are general guidelines. Results may vary depending on quantity, type and brand of rice selected.

Cleaning

1. To maintain the beauty and cooking efficiency of the Oil Core Skillet, it is important that it be cleaned thoroughly with warm, soapy water after each use. Food films left on the cooking surface will cause discoloration when the Skillet is reheated.

2. Although durable, stainless steel is not indestructible. Pitting may result if undissolved salt remains in your Skillet. Salt should be added just before serving foods or to boiling liquids. Liquids should be stirred immediately to completely dissolve the salt. Do not allow seasoned foods or high-acid foods to remain in your Skillet for long periods.

3. With the heat control removed, your Skillet can be immersed in water or placed in an automatic dishwasher to clean. **IMPORTANT: Allow Skillet to cool before cleaning. Do not immerse hot Skillet in water. Always remove touch pad heat control before putting Skillet in water.** Clean Skillet in hot soapy water with a sponge, dishcloth, nylon net, or plastic pad. Do not use a metal scouring pad, knife, or harsh scouring powder on the polished stainless steel finish. Rinse the Skillet thoroughly with clear hot water. Dry promptly to prevent water spots. Wipe heat control with a damp cloth, then dry.

4. Persistent overheating may cause blue or brown heat tints inside your Skillet. Stains may also result from minerals in certain foods. To remove both heat tints and stains, make a paste with water and a non-abrasive stainless steel cleaner. Do not use a cleaner which contains chlorine bleach. Apply paste with a cloth or sponge, and rub lightly in a circular motion. Wash Skillet again, rinse, then dry promptly.

5. Remove minor scratches with a non-abrasive stainless steel cleaner, following the instructions in No. 4 above. To prevent scratches, do not cut, scrape, or chop food with sharp-edged kitchen tools in your Stainless Steel Skillet.

6. To remove stuck on foods, fill with warm water and let soak for 30 minutes; then clean with warm, soapy water as usual. A non-abrasive stainless steel cleaner may also be used, following the instructions in No. 4 above.

Standard Guide to Weights and Measures

1 U.S. cup ..... 8 U.S. ounces
..... 16 U.S. tablespoons
..... 48 U.S. teaspoons
1 U.S. teaspoon ..... ⅓ U.S. tablespoon
1 U.S. tablespoon ..... 3 U.S. teaspoons
2 U.S. tablespoons ..... 1 U.S. fluid ounce
4 U.S. tablespoons ..... ¼ U.S. cup

Metric Conversions

Liquid Measure Volume Equivalents

U.S. Customary Units	Metric Equivalent
1 teaspoon	5 milliliters
1 tablespoon	15 milliliters
¼ cup	60 milliliters
½ cup	120 milliliters
¾ cup	180 milliliters
1 gill (¼ pint)	118.291 milliliters
1 cup	0.236 liter
1 pint	0.473 liter
1 quart	0.946 liter
1 gallon	3.785 liters

Dry Measure Volume Equivalents

U.S. Customary Units	Metric Equivalent
1 teaspoon	5 milliliters
1 tablespoon	15 milliliters
1 cup	0.275 liters
1 pint	0.550 liters
1 quart	1.101 liters
1 peck	8.809 liters
1 bushel	35.238 liters

Frittata with Arugula

Yield: 3 to 4 servings

1 garlic clove, cut with cone #1
1 zucchini, thin sliced with cone #4
6 large eggs
½ teaspoon (2mL) iodized sea salt
¼ teaspoon (1mL) black pepper
1 teaspoon (5mL) olive oil
2 cups (500mL) packaged baby arugula
(substitute with spinach, if desired)
1 tomato, diced
½ cup (125mL) cheddar cheese, grated with cone #1

Use the Saladmaster® machine to prepare garlic and zucchini. Preheat the oil core skillet to 300°F (150°C). In a bowl, whisk together eggs, salt and pepper; set aside.

In the preheated skillet, add oil, garlic and zucchini; pour in egg mixture; add arugula, diced tomato and grated cheese; cover and cook. When Vapo Valve™ clicks, reduce heat to 185°F (85°C); cover and cook 15-20 minutes or until eggs look firm.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
181.6	13.2 g	12.7 g	3.8 g	1.2 g	291 mg	459 mg

Breakfast Hash with Tempeh

Yield: 3 to 4 servings

½ cup (125mL) onion, cut with cone #2
3 garlic cloves, cut with cone #1
2 cups (500mL) potato, shredded with cone #2
¾ cup (16 oz./454g) tempeh, crumbled (try hickory tempeh strips)
½ cup (125mL) kale, chopped or shredded
¼ cup (60mL) raw pumpkin seeds, chopped
¼ cup (60mL) nutritional yeast
1 tablespoon (15mL) roasted sesame seed oil
1 tablespoon (15mL) olive oil
3 tablespoons (45mL) fresh parsley, chopped
Salt and pepper, to taste
Paprika
1 tomato, chopped

Preheat covered skillet to 300°F (150°C). Prepare onion, garlic, and potato with the Saladmaster® machine. Rinse the potatoes with hot water after they are shredded; pour off the starch.

Combine all the ingredients except paprika and tomato into a bowl; stirring until well coated with oil. Sprinkle with paprika and place in the oil core skillet; cover and cook at 300°F (150°C).

When Vapo Valve™ clicks, reduce heat to 185°F (85°C). Total cooking time is 25-30 minutes. Serve with fresh chopped tomato.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
408.8	25 g	19.8 g	39 g	3.1 g	0 mg	86 mg

Breakfast Basmati Rice Pudding with Pears (Vegan)

Yield: 5 to 6 servings

1 cup (250mL) raw basmati rice
2 cups (500mL) soymilk
2 cups (500mL) pears, diced, unpeeled
¼ cup (60mL) sucanat, brown sugar or agave
½ teaspoon (2mL) ground cinnamon
¼ teaspoon (1mL) salt
½ teaspoon (2mL) vanilla extract
2 tablespoons (30mL) soymilk

Combine rice, 2 cups (500 mL) soymilk, pears, sucanat, cinnamon and salt. Pour mixture into the oil core skillet; cover and cook at 375°F (190°C).

When Vapo Valve™ clicks, reduce heat to 185°F (85°C); cook until rice is tender and liquid is almost all absorbed. Stir in vanilla and remaining 2 tablespoons (30 mL) soymilk. Serve warm.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
223.3	4.9 g	2.2 g	47.3 g	3.1 g	0 mg	112 mg

Tofu Vegetable Frittata (Vegan)

Yield: 3 to 4 servings

¾ cup (190mL) red onion, cut with cone #2
2 small carrots, cut with cone #2
1 small zucchini, cut with cone #3
¾ cup (190mL) soy mozzarella cheese, shredded with cone #1
1 teaspoon (5mL) olive oil
5 green onions, chopped
1-12 oz. (340g) tofu, crumbled (with calcium sulfate)
3 tablespoons (45mL) soy sauce
1 large tomato, sliced

Use the Saladmaster® machine to prepare red onion, carrots, zucchini and soy mozzarella cheese. Preheat the oil core skillet to 300°F (150°C).

In preheated skillet, add oil, red onion, carrots, green onion and zucchini.

In a bowl, combine tofu, soy sauce and ¼ cup (60mL) mozzarella; add to veggie mixture in the oil core skillet. Top with tomato slices and remaining mozzarella; cover and cook at 300°F (150°C).

When Vapo Valve™ clicks, reduce heat to 185°F (85°C); cook 15-20 minutes.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
237.6	20.5 g	12.3 g	15.1 g	2.9 g	0 mg	650 mg

Hearty Quinoa

Yield: 6 to 8 servings

½ large onion, diced
2 cloves garlic, minced
¼ cup (60mL) vegetable broth
6 oz. soy meat substitute (Gimme Lean® or Yves®)
½ red pepper, diced
½ teaspoon (2mL) ground cumin
¼ teaspoon (1mL) cayenne pepper
¼ teaspoon (1mL) ground black pepper
Sea salt, to taste
1 cup (250mL) quinoa
2 cups (500mL) water
Fresh parsley, minced
Fresh cilantro, minced
1 cup (250mL) frozen corn, thawed

Preheat oil core skillet to 300°F (150°C).

In the preheated skillet, sauté onion and garlic in vegetable broth 2-3 minutes. Add soy meat substitute, red pepper, spices, quinoa and water; cover and cook.

When Vapo Valve™ clicks, reduce heat to 185°F (85°C); add fresh herbs and thawed corn; cook 10-15 minutes, until quinoa has absorbed the water and white germ ring is visible.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
176	10 g	2 g	31 g	4 g	0 mg	190 mg

Coconut Basmati Rice

Yield: 4 to 6 servings

2 cups (500mL) water
1 cup (250mL) brown basmati rice
½ cup (125mL) coconut milk
½ teaspoon (2mL) turmeric
½ teaspoon (2mL) curry
¼ teaspoon (1mL) salt
1 cinnamon stick
¼ cup (60mL) currants or raisins
1 dried chile, optional

In the oil core skillet, add all ingredients; cover and cook at 350°F (175°C).

When Vapo Valve™ clicks, reduce heat to 185°F (85°C); cook 15-20 minutes, until rice is fluffy. Serve warm.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
205	3 g	7 g	35 g	3 g	0 mg	122 mg

Eggplant Casserole

Yield: 6 to 8 servings

2 eggplants
2 teaspoons (30mL) sea salt
2 cups (500mL) whole wheat bread crumbs
1 zucchini, thin sliced with cone #4
24-oz. (710mL) jar low-fat spaghetti sauce
2 cups (500 mL) fresh spinach
4 tablespoons (60mL) nutritional yeast
3 tablespoons (45mL) granulated garlic powder

Peel and slice the 2 eggplants. Salt eggplant and let sit for 15 minutes; pat dry. Put eggplant in a bag with whole wheat bread crumbs; shake until well covered.

Use the Saladmaster® machine to prepare zucchini.

In the oil core skillet, layer spaghetti sauce (⅓ of the jar), eggplant slices, spinach, and zucchini. Add another ⅓ of the spaghetti sauce and another layer of eggplant. Top with remaining sauce, bread crumbs, and a thin layer of nutritional yeast and garlic powder.

Cover and cook at 350°F (175°C). When Vapo Valve™ clicks, reduce heat to 185°F (85°C); cook 25- 30 minutes, until eggplant is tender.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
224	11 g	2 g	44 g	13 g	10 mg	1127 mg

Vegetable Medley and Garbanzo Skillet – Greek Style

Yield: 4 to 6 servings

1 cup (250 mL) peeled carrots, thinly sliced
½ red onion, sliced
2 fresh garlic cloves, minced
⅓ cup (85 mL) Greek style vinaigrette dressing
1 cup (250 mL) fresh broccoli florets
1 cup (250 mL) fresh zucchini, large diced
½ cup (125 mL) garbanzo beans (chick peas)
2 tablespoons (30 mL) simulated bacon bits
2 cups (500 mL) fresh spinach, packed
Salt and pepper, to taste
¼ cup (60 mL) feta cheese, cubed

Preheat oil core skillet to 325°F (165°C). Add sliced carrots, onion, minced garlic and Greek vinaigrette dressing; cover and cook. When Vapo Valve™ clicks, reduce heat to 185°F (85°C); cook 5-6 minutes or until carrots are fork tender.

Add broccoli florets, zucchini and garbanzo beans; mix well. Cover and increase heat to 325°F (165°C). When Vapo Valve™ clicks, reduce heat to 185°F (85°C); cook an additional 5-6 minutes, or until broccoli and zucchini are fork tender.

Remove lid. Add simulated bacon bits, spinach, salt and pepper; mix well. Cover and increase heat to 300°F (150°C); allow spinach to wilt slightly, about 5-6 minutes.

Transfer to serving platter, top with feta cheese and serve.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
228.9	12.1 g	13.5 g	18 g	5.6 g	14 mg	808 mg

Tip: *Try substituting other vegetables, but ensure they are added at the appropriate times so as not to have them overcook. Italian style vinaigrette dressing also works well in this recipe.*

Vegetarian Sweet Cabbage and Basmati Skillet

Yield: 4 to 6 servings

1 teaspoon (5mL) olive oil
1 small onion, peeled and sliced
2 fresh garlic cloves, minced
½ teaspoon (2 mL) caraway seeds
⅔ cup (245 mL) brown basmati rice
1 bay leaf
12 oz. (340 g) vegetarian ground round or crumbles
1 tablespoon (15 mL) fresh dill
½ teaspoon (2 mL) dried thyme
1.4 oz. (40 g) pkg. onion soup mix
1 tablespoon (15 mL) simulated bacon bits
10 oz. (284 mL) can tomato soup
2 cups (500 mL) water
1 lb. (454 g) coleslaw mix
3 tablespoons (45 mL) fresh parsley, chopped, optional
4-6 tablespoons (60-90 mL) vegetarian sour cream, optional

Preheat oil core skillet to 325°F (165°C). Add oil, onions, garlic and caraway seeds; sauté 3-4 minutes or until onions become transparent.

Add rice, bay leaf, vegetarian ground round, fresh dill, thyme, onion soup mix and bacon bits; mix well as you continue to sauté for another couple of minutes.

Add tomato soup and water; bring to a low boil. Add coleslaw mix. Continue to fold through, making sure the rice is well distributed; cover and cook.

When Vapo Valve™ clicks, reduce heat to 175°F (80°C); cook 30-35 minutes or until rice is tender yet slightly under cooked.

Serve in individual casserole dishes; garnish each serving with fresh parsley and 1 tablespoon of vegetarian sour cream, if desired.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
294.5	19.9 g	7.9 g	39.6 g	5.5 g	0.3 mg	1350 mg

Tip: *Try adding unsalted peanuts, sunflower seeds and water chestnuts. For serving, wrap mixture in lettuce leaves to create lettuce wraps!*

Vegetarian Paella Skillet

Yield: 4 to 6 servings

½ teaspoon (2 mL) saffron strands
1 tablespoon (15 mL) warm water
1 teaspoon (5 mL) extra virgin olive oil
1 small sweet onion, diced
3 fresh garlic cloves, minced
1 cup (250 mL) basmati rice
1 bay leaf
1½ cup (398 mL) canned tomatoes, diced
1¼ cup (430 mL) vegetable broth
1 small red sweet pepper, diced
1 small green sweet pepper, diced
1 small yellow sweet pepper, diced
1 cup (250 mL) white kidney beans, drained
(substitute with your choice of bean, if desired)
1 cup (250 mL) stringless sugar snap peas
1 cup (250 mL) roasted unsalted cashews
3 tablespoons (45 mL) fresh parsley, chopped
Fresh lemon wedges, as garnish, optional

Steep saffron threads in 1 tablespoon of warm water.

Preheat the oil core skillet to 325°F (165°C). Add oil, onions and garlic; sauté 3-4 minutes or until onions become transparent. Add rice, saffron and bay leaf; sauté a few more minutes.

Add tomatoes and broth; cover and cook. When Vapo Valve™ clicks, reduce heat to 185°F (85°C); cook 20-25 minutes. Remove cover and stir. The liquid should be reduced by about half. If it hasn't, cover and continue to cook an additional 8-10 minutes.

Mix in peppers and beans; cover and cook 12-15 minutes or until rice is tender but slightly under cooked.

Fold in peas. Transfer to a service platter, sprinkle with cashews, chopped parsley and garnish with lemon wedges.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
367.8	12.7 g	13.5 g	51.8 g	3.2 g	0 mg	400 mg

Tip: *Vegetables should be cooked fork tender, and rice tender but chewy.*

Four Cheese Pasta Skillet

Yield: 3 to 4 servings

⅓ lb. (150 g) dried penne pasta
1 lb. (454 g) lean ground beef
1 small onion, diced
2 garlic cloves, minced
1 tablespoon (15 mL) dried Italian seasoning
1 teaspoon (5 mL) beef powder seasoning
Salt and pepper, to taste
1¼ cup (398 mL) diced tomatoes with liquid
¾ cup (190 mL) fresh mushrooms, quartered
½ cup (125 mL) cheddar cheese, grated with cone #2
½ cup (125 mL) Monterey Jack cheese, grated with cone #2
½ cup (125 mL) mozzarella cheese, grated with cone #2 (divided)
3 tablespoons (45 mL) fresh basil, chopped
1 small zucchini, thick sliced
¼ cup (60 mL) Parmesan cheese, grated with cone #2

Cook penne pasta per package instructions but leave it slightly under cooked (al dente); drain and hold. Do not rinse.

Preheat oil core skillet to 350°F (175°C). Add ground beef; sauté until meat begins to brown. Add onions, garlic, Italian seasoning, beef powder seasoning, salt and pepper; sauté a few more minutes. Add tomatoes and mushrooms; cover and simmer 5 minutes.

Use the Saladmaster® machine to prepare cheddar, Monterey Jack, mozzarella and Parmesan cheeses. In a bowl, toss together cheddar, Monterey Jack, ¼ cup mozzarella, fresh basil and zucchini; set aside.

Reduce heat to 250°F (120°C). Add cheese mixture, pasta and zucchini to beef mixture; fold gently. Evenly smooth top of mixture with a spatula; sprinkle with remaining mozzarella and Parmesan cheese; cover and cook. When Vapo Valve™ clicks, reduce heat to 175°F (80°C); cook 10-12 minutes, or until mixture appears hot and bubbly and cheese is melted.

Chef's Note: At this point, this "Cheeky Cheesy Pasta" likes to gather at the bottom of the skillet, so watch the skillet temperature! Let rest for 12-15 minutes before serving. Serve in pasta bowls along with Italian bread. For variety, try preparing recipe with other cheeses or vegetables.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
537	47.9 g	28.2 g	23.4 g	5.6 g	118 mg	634 mg

Zesty Parmesan Pesto Meatballs

Yield: 6 servings

¼ cup (60 mL) Parmesan or Romano cheese, grated with cone #1
1 lb. (454 g) ground beef, extra lean
5 tablespoons (75 mL) prepared pesto (divided)
1 teaspoon (5 mL) chili pepper flakes
1 small onion, diced
1 teaspoon (5 mL) Italian seasoning or oregano
⅓ cup (85 mL) bread crumbs
1 large egg
1 teaspoon (5 mL) salt
3 cups (750 mL) tomato-based pasta sauce
1 tablespoon (15 mL) honey

Use the Saladmaster® machine to prepare Parmesan cheese.

In a large bowl, thoroughly mix together ground beef, 3 tablespoons pesto, chili pepper, Parmesan cheese, onion, Italian seasoning, bread crumbs, egg and salt; shape into 18-20 1½ inch (3.5cm) balls.

Preheat oil core skillet to 325°F (165°C). Using a paper towel, brush inside of skillet with healthy cooking oil. Place meatballs in skillet and cover with lid tilted; cook, turning every 2-3 minutes until lightly browned.

In another bowl, combine pasta sauce, remaining pesto and honey. Pour all of the sauce mixture over the meatballs; cover and cook. When Vapo Valve™ clicks, reduce heat to 175°F (80°C); cook 25-30 minutes, or until the meatballs are fully cooked with no visible pink color.

Serve over your favorite rice or cooked pasta.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
289	21.6 g	13.4 g	19.7 g	2.6 g	76 mg	1098 mg

Tip: *Accompany this recipe with a healthy garden salad.*

Stuffed Portabella Mushrooms Marinara

Yield: 4 servings

2 cups (500 mL) marinara sauce (divided)
½ cup (125 mL) fresh basil
Salt and pepper, to taste
4 portabella mushrooms, 3½-4 inch (9-10cm) diameter
1 lb. (454 g) ground turkey
2 garlic cloves, minced
¼ cup (60 mL) onion, diced
2 tablespoons (30 mL) green sweet pepper, diced
2 tablespoons (30 mL) red sweet pepper, diced
⅓ cup (85 mL) bread crumbs
1 teaspoon (5 mL) dried oregano or Italian seasoning
1 egg white
½ cup (125 mL) Parmesan cheese, grated with cone #1, optional
Fresh basil and parsley sprigs

In a small bowl, combine marinara sauce, basil, salt and pepper; set aside.

Remove stems from portabella mushrooms; chop stems and set aside. Slightly hollow out stem area of mushrooms with a sharp knife or melon ball scoop, taking care not to crack mushrooms; turn upside down on paper towel and refrigerate.

In a medium bowl, combine ground turkey, chopped mushroom stems, ¼ cup marinara sauce mix, garlic, onions, green pepper, red pepper, bread crumbs, oregano and egg white; mix well.

Preheat oil core skillet to 325°F (165°C). Divide ground turkey mixture evenly and press into hollowed out portabella mushrooms.

Using a paper towel, brush inside of skillet with a healthy cooking oil. Place stuffed portabella mushrooms into skillet; top with remaining 1¾ cup marinara sauce mixture; cover and cook.

When Vapo Valve™ clicks, reduce heat to 175-180°F (80-85°C); cook 25-30 minutes, or until sauce is hot and bubbly and juices from turkey mixture run clear. (Internal temperature of the stuffing should reach 175°F.) If cheese is desired, prepare using the Saladmaster® machine; top turkey mixture; cover and cook 5 minutes, or until cheese is melted.

Serve on a bed of your favorite pasta or rice; garnish with sprigs of fresh basil and parsley.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
410	34.9 g	17.4 g	30.4 g	10.6 g	99 mg	955 mg

Salmon Fillets with Aromatic Lentils

Yield: 4 servings

1 teaspoon (5 mL) canola oil
¼ cup (60 mL) onions, diced
2 garlic cloves, minced
2½ (375 mL) cups water
2 teaspoons (30 mL) chicken seasoning
½ teaspoon (2 mL) dried thyme
¼ teaspoon (1 mL) ground cloves
1 small bay leaf
1 cup (250 mL) green lentils
Salt and pepper, to taste
2 medium carrots, peeled and diced
1 small turnip, peeled and diced
4-4oz. (454 g) fresh salmon fillets, skinned
Fresh parsley, chopped, optional
Fresh lemon wedges, optional

Preheat oil core skillet to 325°F (165°C). Add oil, onions and garlic; sauté 2-3 minutes. Add the water, chicken seasoning, thyme, ground cloves, bay leaf, lentils, salt and pepper; cover and cook.

When Vapo Valve™ clicks, reduce heat to 170°F (77°C); cook 25-30 minutes. Add carrots and turnips; cover and increase heat to 325°F (165°C). When Vapo Valve™ clicks, reduce heat to 170°F (77°C); cook 10-12 minutes. Carrots, turnips and lentils should be firm to the bite.

Top lentils and vegetables with salmon fillets; cover and cook at 325°F (165°C). When Vapo Valve™ clicks reduce heat to 170°F (77°C); cook 10 minutes, or until salmon flakes and appears slightly opaque.

Serve each portion of salmon on a bed of the lentils and vegetables. Garnish with fresh parsley and lemon wedges.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
350	41.3 g	5.9 g	34.9 g	6.7 g	75 mg	818 mg

Tip: *For a more colorful presentation, mix color varieties of lentils together. This recipe also works well with other finfish such as halibut, snapper and cod.*

Seasonal Fruit Skillet Cobbler

Yield: 8 servings

4 cups (950mL) fresh peaches, nectarines or seasonal fruit, sliced
⅓ cup (85mL) apricot preserves (no sugar added)
2 teaspoons (30mL) lemon juice
⅛ teaspoon (1mL) nutmeg
3 tablespoons (45mL) whole wheat or other flour
1 cup (250mL) oatmeal
2 tablespoons (30mL) cornmeal
2 tablespoons (30mL) pure maple syrup
1 teaspoon (5mL) vanilla

Place sliced fruit in a bowl. In a separate bowl, combine preserves, lemon juice and nutmeg. Spoon over fruit; mix gently. Add flour; mix gently; transfer to oil core skillet.

Cover and cook at 300°F (150°C). When Vapo Valve™ clicks, reduce heat to 185°F (85°C).

Place oats and cornmeal in a bowl. In a separate bowl, combine maple syrup and vanilla. Add to oat mixture; mix well.

Top hot fruit with oat mixture; cook 15 minutes. Serve warm or cold.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
160	3 g	1 g	37 g	5 g	10 mg	2 mg

Cobbler Cake

Yield: 8 servings

1 cup (250mL) whole wheat flour
¼ cup (60mL) soy or other flour
2 teaspoons (30mL) baking powder
½ teaspoon (2mL) cinnamon
½ teaspoon (2mL) nutmeg
½ cup (125mL) evaporated cane sugar
⅔ cup (245mL) soy milk
¼ teaspoon (1mL) almond extract
16 oz. (454g) can sliced peaches (in their own juice), well drained and cut into ½ in. pieces or 2 fresh peaches, cut into ½ in. pieces
4 tablespoons (60mL) agave nectar
4 fresh peaches, cut with cone #3

In a medium bowl, combine whole wheat flour, soy flour, baking powder, cinnamon, nutmeg and cane sugar; mix well.

Add soy milk and almond extract; stir until blended. Add peaches; mix gently, set aside.

Pour agave nectar into oil core skillet. Use the Saladmaster® machine to prepare fesh peaches; layer into skillet; top with cake batter; cover and cook at 325°F (165°C).

When Vapo Valve™ clicks, reduce heat to 185°F (85°C); cook 25 minutes, or until a toothpick inserted in center comes out clean.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
177	4 g	1 g	41 g	4 g	0 mg	104 mg

¡Felicidades!

¡Felicitaciones por su compra del Sartén Eléctrico de Acero Inoxidable con Núcleo de Aceite! Ingeniería avanzada nos ha permitido proveerle con un utensilio de cocina sofisticado que es perfecto para freir ligeramente, asar, freir revolviendo ("stir-fry"), dorar, guisar, hornear, cocinar a fuego lento y saltear.

El novedoso diseño del Sartén Eléctrico de Acero Inoxidable con Núcleo de Aceite le provee una distribución uniforme de calor en el fondo y a los lados que evita adherencia o quemado. Además, el Sartén de Núcleo de Aceite mantiene bien el calor por lo que es ideal para el servicio en la mesa o estilo "buffet".

Por favor tome unos minutos para familiarizarse con los múltiples beneficios de su Sartén de Núcleo de Aceite. Lea cuidadosamente las instrucciones de este folleto para cerciorarse que está usando su Sartén adecuadamente y a su máxima capacidad. Después descubra cómo se puede usar tan increíblemente fácil y pruebe las recetas que se han desarrollado específicamente para su deleite. Las recetas que hemos incluido aquí son una representación de la variedad de actividades de cocina que se pueden realizar con este Sartén.

Este Sartén Eléctrico de Acero Inoxidable con Núcleo de Aceite es un producto finamente elaborado y no necesita un cuidado especial además de la limpieza regular. Si alguna vez requiere servicio, por favor permita que nuestros expertos realicen las reparaciones necesarias. Intentar arreglar el Sartén por su cuenta podría resultar en daños no cubiertos por la garantía y podría causar lesiones personales.

Sólo después de pocas horas de uso, usted descubrirá la facilidad de cocinar sin preocupaciones con su Sartén de Núcleo de Aceite. ¡Disfrute!

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Cuando utilice un artefacto eléctrico usted debe seguir precauciones de seguridad básicas, entre las que se incluyen las siguientes:

1. Lea las instrucciones.
2. No toque superficies calientes. Utilice las asas y perillas. No opere este artefacto sin las asas.
3. Para protegerse contra peligros eléctricos, no sumerja en agua o en otro líquido cables, enchufes, o el control de calor.
4. Este producto no debe ser usado por niños pequeños o personas con problemas de salud, sin supervisión.
5. Desconecte del tomacorriente cuando el artefacto no esté en uso y antes de limpiarlo. Permita que se enfríe antes de poner o remover piezas.
6. No opere ningún artefacto con un cable o enchufe dañado, o después de haber evidenciado malfuncionamientos o daños del artefacto. Regrese el artefacto para su examinación y posible reparación (refiérase a la dirección incluida en la contraportada).
7. El uso de accesorios anexos no recomendados para el artefacto por los fabricantes podría causar lesiones.
8. No use al aire libre.
9. No deje que el cable cuelgue en el borde de una mesa o mostrador.
10. No lo coloque sobre o cercano a hornillas o hornos calientes.
11. Use extrema precaución cuando mueva un artefacto que contenga aceite u otro líquido caliente.
12. Siempre conecte primero el enchufe al artefacto y después el cable al tomacorriente en la pared. Para desconectar, oprima el botón OFF (apagado) y sace el tomacorriente del enchufe de la pared.
13. Este artefacto tiene un enchufe polarizado (una hojilla es más ancha que la otra). Para reducir el riesgo de choques eléctricos, debe colocar el enchufe en la posición adecuada (hay sólo una posible). Si el enchufe no se ajusta al tomacorrientes cámbielo de posición. Si aún asi no se ajusta, consulte a un electricista calificado para que le asista. NO INTENTE MODIFICAR EL ENCHUFE EN NINGUNA FORMA.
14. No utilice el artefacto para un uso que no sea uso doméstico.
15. No disturbe la válvula de alivio de presión ubicada detrás del asa. No continúe usando el Sartén si nota goteo de aceite por debajo de las asas o por alguna otra parte. Refiérase a la garantía para reparaciones.
16. Después de lavar, la parte donde se enchufa el control de temperatura, debe secarse completamente antes de volver a usarlo.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Su Seguridad es Nuestro Interes

1. Revise las asas de este Sartén y apriete cualquier tornillo flojo cuando sea necesario.
2. La válvula de alivio de presión del inigualable "Núcleo de Aceite" de este Sartén está protegida por el asa. Es importante tener las asas en el lugar adecuado todo el tiempo. No opere este Sartén si ambas asas no están colocadas seguramente en el lugar adecuado.
3. Revise la válvula de alivio de presión si se deja caer el Sartén o si las asas se rompen. Contacte su distribuidor (vea la dirección en la contraportada) para servicio si nota que faltan algunas piezas o si nota goteo de aceite por debajo del asa. No disturbe la válvula de alivio de presión bajo ninguna circunstancia.
4. Siempre seque completamente la parte exterior del Sartén antes de conectar el control de calor.
5. Nunca sumerja el Sartén caliente en agua. Siempre permita que el Sartén se enfríe antes de limpiarla.
6. Para reducir los daños asociados a choques eléctricos, este artículo tiene un enchufe polarizado que está diseñado para ajustar sólo en una posición en un tomacorriente polarizado.
7. Se le ha provisto un cable corto con el fin de reducir los riesgos de enredo o caídas más comunes en cables más largos. No se recomienda el uso de cables de extensión.
8. La leve separación entre el Sartén y el soporte del asa de la pata permiten un mejor flujo de aire, lo que proporciona un asa más fría que se pueda tocar cuando se use el utensilio.

Características y Beneficios

Construcción de Acero Inoxidable – Acero inoxidable duro, pulido, resiste la formación de marcas, hoyos o quebraduras. Fácil de limpiar, su Sartén Eléctrico de Acero Inoxidable y Núcleo de Aceite retendrá su bella apariencia por muchos años.

Sorprendente Núcleo de Aceite – Garantiza una rápida y uniforme distribución de calor sobre la superficie de cocción entera, sin puntos localizados calientes, esto gracias al aceite conductor de calor que está localizado como un emparedado entre capas de acero inoxidable de alta calidad.

Almohadilla de Tacto ("touch-pad") de Control de Calor – La selección de calor óptimo es fácil a través de la almohadilla de control de calor. El contador de tiempo ("timer") incorporado le permite seleccionar el tiempo de cocción, hasta un máximo de 12 horas, y el Sartén se apaga automáticamente. La temperatura y tiempo de cocción se puede cambiar en cualquier momento de la cocción.

Totalmente sumergible – Una vez que remueva la almohadilla de control de calor, el Sartén puede ser fácilmente lavado en el fregadero o colocado en el fregador de platos automático. El agua no estropea el elemento de calor. Este elemento está completamente sellado debajo del elemento de cocina, protegido de la humedad y la corrosión.

Almacena calor – ¡Caliente de la cocina a la mesa! El centro de aceite mantiene calor mucho tiempo después que el Sartén es desconectada. La comida permanece a la temperatura de servicio en la mesa sin requerir ningún cable inconveniente.

Uso y Cuidado

1. Antes de usarla por la primera vez, remueva el control de calor. Prepare una solución jabonosa caliente, agréguele una taza de vinagre por 4 litros (1 galón) de agua, y lave el Sartén y la Tapa en esta agua jabonosa. Esto removerá todas las trazas de aceites de fabricación y sustancias del pulido. Enjuague con agua clara y tibia y seque cuidadosamente con una toalla limpia y suave. **Precaución: Siempre remueva la almohadilla de control de calor antes de sumergir el Sartén en agua.**

2. Siempre seque completamente el exterior del Sartén antes de conectar el control de calor.

3. Refiérase a la Guía de Temperatura o use la temperatura especificada en la receta para asegurar los mejores resultados.

4. Cuando el utensilio esté apagado, desconecte el cable del tomacorriente. Para transferir el utensilio a la mesa para servir, remueva el control digital de calor, manéjela con mucho cuidado ya que el control probablemente va a estar muy caliente. Es importante dejar reposar el control digital de calor en una superficie resistente al calor para que se enfríe y así evitar daños en la superficie de la mesa o mostrador. Si la comida no se va a servir en el utensilio permita que el utensilio se enfríe antes de remover el control de calor.

5. Para lavar el Sartén permita que la misma se enfríe antes de sumergirla en agua. No sumerja el control de calor.

6. Vea las instrucciones completas de Operación y Limpieza que siguen a continuación.

7. Antes de usarse por primera vez, remueva el plastico que cubre la almohadilla de control del calor.

Instrucciones de Operación

1. Inserte el control digital de calor en el utensilio. Enchufe en un tomacorriente eléctrico. Una luz roja de señal aparecerá en el lado derecho tan pronto como conecte la unidad. ⚠ **PRECAUCIÓN:** Para la operación del producto siempre utilice este por lo menos a 10 cm (4") de distancia de cualquier pared.

2. Para seleccionar la temperatura deseada, presione y libere el botón de temperatura (la temperatura predeterminada parpadeará), luego presione la flecha hacia arriba o hacia abajo hasta que aparezca la temperatura deseada en la pantalla. Para seleccionar la temperatura predeterminada de 150° F (65° C), presione el botón de temperatura otra vez. Si no se selecciona una temperatura, la pantalla parpadeará durante 2 minutos y se apagará automáticamente. Presionar la flecha hacia arriba o hacia abajo ajustará la temperatura en incrementos de 5 grados. Presionar y mantener presionada la tecla ajustará la temperatura en incrementos de 25 grados en Fahrenheit (10 grados Centigrados). A medida que el utensilio se precalienta hasta llegar a la temperatura deseada, la luz de señal (la luz roja en el costado izquierdo de la pantalla digital) se encenderá y apagará. Siempre precaliente el utensilio (4 a 6 minutos), a menos que la receta indique que comience con un utensilio frío.

3. Agregue el alimento cuando la luz de señal deje de parpadear, lo que indica que se ha alcanzado la temperatura de cocción. Se puede aumentar o disminuir la temperatura presionando la flecha hacia arriba o hacia abajo, dependiendo del tipo o de la cantidad de comida que se prepara. La luz de señal se encenderá y apagará en ciclos durante la cocción para indicar que se mantiene la temperatura correcta.

4. Luego de poner el alimento en el utensilio, fije el tiempo de cocción si lo desea. Presione y suelte el botón de tiempo. En la pantalla parpadeará “00:00.” Presione las flechas hacia arriba o hacia abajo hasta que se fije el tiempo deseado (el máximo es 12 horas). Si no se fija un tiempo, el control de temperatura funcionará a la temperatura ajustada previamente hasta que se presione el botón de apagado. Presionar la tecla ajustará el tiempo en incrementos de 1 minuto. Presionar y mantener presionada cualquiera de las teclas ajustará el tiempo en incrementos de 10 minutos. El tiempo se contará de manera regresiva automáticamente y se mostrará el tiempo restante a menos que se presione la tecla de temperatura. El simple hecho de repetir los pasos detallados anteriormente hará que se pueda cambiar o mostrar la temperatura o el tiempo, en cualquier momento durante la cocción.

5. Cuando finalice la cocción y si no se usó el ajuste de tiempo, presione el botón de apagado. Se cancelarán los ajustes de temperatura y tiempo.

6. Presionar y mantener presionados el botón de temperatura y el de tiempo simultáneamente, cambiará la lectura de la temperatura entre Fahrenheit y Centigrados.

Guía de Temperatura

Calentar o cocinar lentamente De 150 a 200° F (de 65 a 95° C)	Mantiene la comida caliente, cocina lentamente carnes y aves caseras.
De 225 a 250° F (de 105 a 120° C)	Guisar o dorar a fuego lento carnes, saltear verduras, cocinar salsas, frutas y cacerolas.
De 275 a 300° F (De 135 a 150° C)	Preparar huevos, salsas, caramelos y pudines.
De 325 350° F (De 165 a 175° C)	Dorar carnes, mariscos y papas, cocinar bizcochos, panqueques y tostadas francesas; y parrillar emparedados.
375° F (190° C)	Soasar carnes y aves de corral y freir revolviendo ("stir-fry") pollo.
De 400 a 425° F (De 205 a 220° C)	Freir ligeramente carnes y pescados; freir revolviendo ("stir-fry") carne y palomitas de maíz.

Ajustes Automáticos para Arroz

El control digital temperatura incluye un ajuste automático para arroz. ***¡Es tan fácil como 1-2-3!*** **(1)** Ponga los ingredientes deseados. **(2)** Presione la tecla de temperatura. **(3)** Presione la tecla de flecha hacia abajo una vez para seleccionar RIC1. La pantalla parpadeará. Cuando deje de parpadear, habrá comenzado el calentamiento. La unidad se calentará automáticamente hasta hervir, cocerá el arroz (en la pantalla aparecerá un temporizador de cuenta regresiva) y luego pasará a la temperatura para mantenerlo tibio de 150° F (65° C) cuando finalice el ciclo.

RIC1 – Usado para la mayoría de las recetas de arroz. (1 a 3 tazas de arroz seco)
RIC2 – ***Debido a la capacidad de este sartén (3 tazas de productos secos), el ajuste RIC2 no debe usarse.*** **NO EXCEDA LA CAPACIDAD DEL SARTÉN.**

Guía de Cocción del Arroz

Arroz	Agua	Ajuste
Variedades estándar		
1 taza	2 tazas	RIC1
2 tazas	3 tazas	RIC1
3 tazas	4 tazas	RIC1
Jasmine *(Para obtener los mejores resultados, enjuague dos veces el arroz.)*		
2 tazas	3 1/2 tazas	RIC1
Calrose		
2 tazas	2 3/4 tazas	RIC1

Estas son pautas generales. Los resultados pueden variar dependiendo de la cantidad, el tipo y la marca de arroz seleccionada.

Limpieza

1. Para mantener la belleza y la eficiencia de cocción de su Sartén de Núcleo de Aceite, es importante que se limpie bien con agua tibia y jabonosa después de cada uso. Al ser recalentadas, resados de comida dejadas en la superficie de cocción pueden causar decoloración del Sartén.

2. Aunque duradero, el acero inoxidable no es indestructible. Se puede formar picaduras debido a la permanencia en su Sartén de sales no disueltas. La sal debe ser añadida justo antes de servir las comidas o añadida a líquidos hirvientes. No permita que comidas sazonadas o con alto contenido de ácidos permanezcan en su Sartén por períodos prolongados de tiempo.

3. Para la limpieza de su sartén, usted puede sumergir el Sartén en agua o colocarlo en el lavador de platos automático, siempre que haya removido el control de calor previamente. **IMPORTANTE: Permita que el Sartén se enfríe antes de limpiarlo. No lo sumerja en agua cuando aún esté caliente. Siempre remueva la almohadilla de tacto de control de calor antes de colocar el Sartén en agua.** Limpie el Sartén en agua jabonosa caliente con una esponja, un trapo, malla de nilón o almohadilla plástica. No utilice almohadillas metálicas de fregado, cuchillo, o polvos ásperos de fregado en el acabado del acero inoxidable pulido. Enjuague el Sartén cuidadosamente con agua caliente y clara. Seque rápidamente para evitar manchas de agua. Frote el control de calor con un trapo húmedo y después séquelo.

4. Sobrecalentamiento persistente puede causar matices azules o negros dentro de su Sartén asociados con el calor. Minerales contenidos en algunas comidas también pueden originar manchas. Para remover tanto los matices de calor como las manchas, prepare una pasta con agua y materiales limpiadores no abrasivos de acero. No utilice un limpiador que contenga blanqueadores de cloro. Aplique la pasta con un trapo o una esponja, y frote suavemente con un movimiento circular. Lave el Sartén nuevamente, enjuague y seque prontamente.

5. Remueva rayaduras menores con un limpiador no abrasivo de acero inoxidable siguiendo las instrucciones indicadas en el número 4 descrito anteriormente. Para evitar rayaduras, no corte, raspe, o pique comida en su Sartén con útiles de cocina afilados.

6. Para eliminar los residuos, llénelo con agua tibia y deje remojar durante 30 minutos. Luego limpie con agua tibia y jabonosa como siempre. También se puede usar un limpiador de acero inoxidable no abrasivo, siguiendo las instrucciones indicadas anteriormente en el Nº 4.

Guía Estándar de Pesos y Medidas

1 taza EE.UU. ..... 8 onzas EE.UU.
..... 16 cucharadas EE.UU.
..... 48 cucharaditas EE.UU.
1 cucharadita EE.UU. ..... ⅓ cucharada EE.UU.
1 cucharada EE.UU. ..... 3 cucharaditas EE.UU.
2 cucharadas EE.UU. ..... 1 onza líquida EE.UU.
4 cucharadas EE.UU. ..... ¼ taza EE.UU.

Conversiones Métricas

Los Equivalentes de Volúmen en Medida Líquida

Las Unidades Usuales en los EE.UU.	El Equivalente Métrico
1 cucharadita	5 mililitros
1 cucharada	15 mililitros
¼ taza	60 mililitros
½ taza	120 mililitros
¾ taza	180 mililitros
1 “gill” (¼ pint)	118,291 mililitros
1 taza	0,236 litro
1 pinta	0,473 litro
1 cuarto	0,946 litro
1 galón	3,785 litros

Los Equivalentes de Volúmen en Medida Seca

Las Unidades Usuales en los EE.UU.	El Equivalente Métrico
1 cucharadita	5 mililitros
1 cucharada	15 mililitros
1 taza	0,275 litros
1 pinta	0,550 litros
1 cuarto	1,101 litros
1 “peck”	8,809 litros
1 “bushel”	35,238 litros

Frittata con Arúgula

Rendimiento: 3 ó 4 porciones

1 diente de ajo, cortado con el cono N° 1
1 calabacín, cortado en rodajas delgadas con el cono N° 4
6 huevos grandes
2 mL (½ cucharadita) de sal marina yodada
1 mL (¼ cucharadita) de pimienta negra
5 mL (1 cucharadita) de aceite de oliva
500 mL (2 tazas) de arúgula pequeña empaquetada
(sustituya por espinacas, si lo desea)
1 tomate cortado en cubitos
125 mL (½ taza) de queso cheddar rallado con el cono N° 1

Use la máquina Saladmaster® para preparar el ajo y el calabacín. Precaliente el sartén con núcleo de aceite a 300° F (150° C). En un recipiente, bata los huevos, la sal y la pimienta; y deje a un lado.

En el sartén precalentado, agregue aceite, ajo y calabacín; vierta la mezcla de huevo; agregue arúgula, tomate cortado en cubitos y queso rallado; tape y cocine. Cuando haga clic la Vapo Valve™, reduzca el calor a 185° F (85° C); tape y cocine durante 15 a 20 minutos o hasta que los huevos parezcan firmes.

1 porción contiene:

Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra	Colesterol	Sodio
181,6	13,2 g	12,7 g	3,8 g	1,2 g	291 mg	459 mg

Plato de Carne y Verduras Picadas y Doradas con Tempe para el Desayuno

Rendimiento: 3 ó 4 porciones

125 mL (½ taza) de cebolla cortada con el cono N° 2
3 dientes de ajo, cortados con el cono N° 1
500 mL (2 tazas) de papas ralladas con el cono N° 2
454 g (¾ taza/16 oz.) de tempe desmenuzado
(pruebe tiras de tempe de nogal americano)
125 mL (½ taza) de col picada o rallada
60 mL (¼ taza) de semillas de calabaza molidas y crudas
60 mL (¼ taza) de levadura nutritiva
15 mL (1 cucharada) de aceite de semillas de sésamo tostadas
15 mL (1 cucharada) de aceite de oliva
45 mL (3 cucharadas) de perejil fresco picado
Sal y pimienta a gusto
Pimentón dulce
1 tomate picado

Precaliente el sartén tapado a 300° F (150° C). Prepare cebolla, ajo y papa con la máquina Saladmaster®. Enjuague las papas con agua caliente después de ralladas; descarte el almidón.

Mezcle todos los ingredientes excepto el pimentón dulce y el tomate en un recipiente; revuelva hasta que estén bien cubiertos con aceite. Espolvoree con pimentón dulce y coloque en el sartén con núcleo de aceite; tape y cocine a 300° F (150° C).

Cuando haga clic la Vapo Valve™, reduzca el calor a 185° F (85° C). El tiempo de cocción total es de 25 a 30 minutos. Sirva con tomate fresco picado.

1 porción contiene:

Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra	Colesterol	Sodio
408,8	25 g	19,8 g	39 g	3,1 g	0 mg	86 mg

Budín de Arroz Basmati con Peras para el Desayuno (Vegano)

Rendimiento: 5 ó 6 porciones

250 mL (1 taza) de arroz basmati crudo
500 mL (2 tazas) de leche de soya
500 mL (2 tazas) de peras cortadas en cubitos, sin pelar
60 mL (¼ taza) de azúcar no refinada (Sucanat), azúcar rubia o agave
2 mL (½ cucharadita) de canela molida
1 mL (¼ cucharadita) de sal
2 mL (½ cucharadita) de extracto de vainilla
30 mL (2 cucharadas) de leche de soya

Mezcle el arroz, los 500 mL (2 tazas) de leche de soya, las peras, el azúcar no refinada (Sucanat), la canela y la sal. Vierta la mezcla en el sartén con núcleo de aceite; tape y cocine a 375° F (190° C).

Cuando la Vapo Valve™ haga clic, reduzca el calor a 185° F (85° C); cocine hasta que el arroz esté tierno y se haya absorbido prácticamente todo el líquido. Revuelva la vainilla y el resto de los 30 mL (2 cucharadas) de leche de soya. Sirva tibio.

1 porción contiene:

Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra	Colesterol	Sodio
223,3	4,9 g	2,2 g	47,3 g	3,1 g	0 mg	112 mg

Frittata de Verduras de Tofu (Vegana)

Rendimiento: 3 ó 4 porciones

190 mL (¾ taza) de cebolla roja cortada con el cono Nº 2
2 zanahorias pequeñas cortadas con el cono N° 2
1 calabacín pequeño cortado con el cono N° 3
190 mL (¾ taza) de queso mozzarella de soya rallado con el cono Nº 1
5 mL (1 cucharadita) de aceite de oliva
5 cebollas verdes picadas
1 tofu desmenuzado (con sulfato de calcio) de 340 g (12 oz.)
45 mL (3 cucharadas) de salsa de soya
1 tomate grande cortado en rodajas

Use la máquina Saladmaster® para preparar la cebolla roja, las zanahorias, el calabacín y el queso mozzarella de soya. Precaliente el sartén con núcleo de aceite a 300° F (150° C).

En el sartén precalentado, agregue el aceite, la cebolla roja, las zanahorias, la cebolla verde y el calabacín.

En un recipiente, mezcle el tofu, la salsa de soya y ¼ de taza (60 mL) de queso mozzarella; agregue a la mezcla vegetariana en el sartén con núcleo de aceite. Cubra con rodajas de tomate y el resto del queso mozzarella; tape y cocine a 300° F (150° C).

Cuando haga clic la Vapo Valve™, reduzca el calor a 185° F (85° C); cocine de 15 a 20 minutos.

1 porción contiene:

Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra	Colesterol	Sodio
237,6	20,5 g	12,3 g	15,1 g	2,9 g	0 mg	650 mg

Quinua Abundante

Rendimiento: 6 a 8 porciones

½ cebolla grande cortada en cubitos
2 dientes de ajo picados
60 mL (¼ taza) de caldo de verduras
170 g (6 oz.) de substituto de carne de soya (Gimme Lean® o Yves®)
½ pimiento rojo cortado en cubitos
2 mL (½ cucharadita) de comino molido
1 mL (¼ cucharadita) de pimienta roja
1 mL (¼ cucharadita) de pimienta negra molida
Sal marina a gusto
250 mL (1 taza) de quinua
500 mL (2 tazas) de agua
Perejil fresco picado
Perejil fresco picado
250 mL (1 taza) de maíz congelado, descongelado

Precaliente el sartén con núcleo de aceite a 300° F (150° C).

En el sartén precalentado, saltee la cebolla y el ajo en el caldo de verduras durante 2 a 3 minutos. Agregue el substituto de carne de soya, el pimiento rojo, las especias, la quinua y el agua; tape y cocine.

Cuando haga clic la Vapo Valve™, reduzca el calor a 185° F (85° C); agregue las hierbas y el maíz descongelado; cocine 10 a 15 minutos, hasta que la quinua haya absorbido el agua y esté visible el anillo blanco del germen.

1 porción contiene:

Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra	Colesterol	Sodio
176	10 g	2 g	31 g	4 g	0 mg	190 mg

Arroz Basmati con Coco

Rendimiento: 4 a 6 porciones

500 mL (2 tazas) de agua
250 mL (1 taza) de arroz basmati integral
125 mL (½ taza) de leche de coco
2 mL (½ cucharadita) de cúrcuma
2 mL (½ cucharadita) de curry
1 mL (¼ cucharadita) de sal
1 palito de canela
60 mL (¼ taza) de grosellas o pasas
1 ají seco, opcional

En el sartén con núcleo de aceite, agregue todos los ingredientes; tape y cocine a 350° F (175° C).

Cuando haga clic la Vapo Valve™, reduzca el calor a 185° F (85° C); cocine de 15 a 20 minutos, hasta que el arroz esté esponjoso. Sirva tibio.

1 porción contiene:

Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra	Colesterol	Sodio
205	3 g	7 g	35 g	3 g	0 mg	122 mg

Berenjenas a la Cacerola

Rendimiento: 6 a 8 porciones

2 berenjenas
30 mL (2 cucharadas) de sal marina
500 mL (2 tazas) de migas de pan de trigo entero
1 calabacín, cortado en rodajas delgadas con el cono N° 4
710 mL (24 oz.) de salsa de spaghetti con bajo contenido graso en tarro
500 mL (2 tazas) de espinaca fresca
60 mL (4 cucharadas) de levadura nutritiva
45 mL (3 cucharadas) de ajo en polvo granulado

Pele y corte las 2 berenjenas en rodajas. Agregue sal a la berenjena, déjala reposar durante 15 minutos y déjela secar. Coloque la berenjena en una bolsa con las migas de pan de trigo entero y sacúdala hasta que quede bien cubierta.

Use la máquina Saladmaster® para preparar el calabacín.

En el sartén con núcleo de aceite, coloque una capa de salsa de spaghetti (⅓ del tarro), las rodajas de berenjena, la espinaca y el calabacín. Agregue otro ⅓ de la salsa de spaghetti y otra capa de berenjena. Cubra con la salsa restante, las migas de pan y una capa delgada de levadura nutritiva y ajo en polvo.

Tape y cocine a 350° F (175° C). Cuando haga clic la Vapo Valve™, reduzca el calor a 185° F (85° C); cocine de 25 a 30 minutos, hasta que la berenjena esté tierna.

1 porción contiene:

Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra	Colesterol	Sodio
224	11 g	2 g	44 g	13 g	10 mg	1127 mg

Mezcla de Verduras y Sartén de Garbanzos: Estilo Griego

Rendimiento: 4 a 6 porciones

250 mL (1 taza) de zanahorias peladas y cortadas en trozos delgados
½ cebolla roja cortada en rodajas
2 dientes de ajo frescos picados
85 mL (⅓ taza) de aderezo vinagreta estilo griego
250 mL (1 taza) de brotes de brócoli frescos
250 mL (1 taza) de calabacín fresco cortado en trozos grandes
125 mL (½ taza) de garbanzos
30 mL (2 cucharadas) de trocitos de sucedáneo de tocino
500 mL (2 tazas) de espinaca fresca empaquetada
Sal y pimienta a gusto
60 mL (¼ taza) de queso feta en cubitos

Precaliente el sartén con núcleo de aceite a 325° F (165° C). Agregue las zanahorias y la cebolla cortadas en rodajas, el ajo picado y el aderezo vinagreta griego; tape y cocine. Cuando haga clic la Vapo Valve™, reduzca el calor a 185° F (85° C); cocine de 5 a 6 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas al toque de un tenedor.

Agregue los brotes de brócoli, el calabacín y los garbanzos; mezcle bien. Tape y aumente el calor a 325° F (165° C). Cuando haga clic la Vapo Valve™, reduzca el calor a 185° F (85° C); cocine de 5 a 6 minutos más o hasta que el brócoli y el calabacín estén tiernos al toque de un tenedor.

Saque la tapa. Agregue los trocitos de sucedáneo de tocino, la espinaca, la sal y la pimienta; mezcle bien. Tape y aumente el calor a 300° F (150° C); deje que la espinaca se marchite levemente, aproximadamente 5 a 6 minutos.

Traspase a una fuente para servir, cubra con queso feta y sirva.

1 porción contiene:

Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra	Colesterol	Sodio
228,9	12,1 g	13,5 g	18 g	5,6 g	14 mg	808 mg

Consejo: *Trate de sustituir con otras verduras, pero asegúrese de que se agreguen en los tiempos apropiados de forma tal que no se cocinen en exceso. El aderezo vinagreta estilo italiano también queda bien en esta receta.*

Sartén Vegetariano de Repollo Tierno y Basmati

Rendimiento: 4 a 6 porciones

5 mL (1 cucharadita) de aceite de oliva
1 cebolla pequeña pelada y cortada en rodajas
2 dientes de ajo frescos picados
2 mL (½ cucharadita) de semillas de amapola
245 mL (⅔ taza) de arroz basmati integral
1 hoja de laurel
340 g (12 oz.) de carne vegetariana molida o en trozos
15 mL (1 cucharada) de eneldo fresco
2 mL (½ cucharada) de tomillo seco
40 g (1,4 oz.) de mezcla de sopa de cebollas empaquetada
15 mL (1 cucharada) de trocitos de sucedáneo de tocino
284 mL (10 oz.) sopa de tomates en lata
500 mL (2 tazas) de agua
454 g (1 lb.) de mezcla de ensalada de col
45 mL (3 cucharadas) de perejil fresco picado, opcional
60 a 90 mL (4 a 6 cucharadas) crema vegetariana agria, opcional

Precaliente el sartén con núcleo de aceite a 325° F (165° C). Agregue el aceite, las cebollas, el ajo y las semillas de amapola; saltee durante 3 a 4 minutos o hasta que las cebollas queden transparentes.

Agregue el arroz, la hoja de laurel, la carne molida vegetariana, el eneldo fresco, el tomillo, la mezcla de sopa de cebollas y los trocitos de tocino; mezcle bien mientras continúa salteando durante otro par de minutos.

Agregue la sopa de tomate y el agua; hierva a fuego lento. Agregue la mezcla de ensalada de col. Siga incorporando, asegurándose de que el arroz esté bien distribuido; tape y cocine.

Cuando haga clic la Vapo Valve™, reduzca el calor a 185° F (85° C); cocine de 30 a 35 minutos o hasta que el arroz esté tierno aunque le falte cocción levemente.

Sirva en platos individuales en forma de cacerola; adorne cada porción con perejil fresco y 1 cucharada de crema vegetariana agria, si lo desea.

1 porción contiene:

Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra	Colesterol	Sodio
294,5	19,9 g	7,9 g	39,6 g	5,5 g	0,3 mg	1350 mg

Consejo: *Intente agregar maní sin sal, semillas de girasol y castañas de agua. Para servir, envuelva la mezcla en hojas de lechuga para crear ¡envoltorios de lechuga!*

Sartén Vegetariano de Paella

Rendimiento: 4 a 6 porciones

2 mL (½ cucharadita) de pistilos de azafrán
15 mL (1 cucharada) de agua tibia
5 mL (1 cucharadita) de aceite de oliva extra virgen
1 cebolla dulce pequeña cortada en trocitos
3 dientes de ajo frescos picados
250 mL (1 taza) de arroz basmati
1 hoja de laurel
398 mL (1½ taza) de tomates enlatados cortados en trocitos
430 mL (1¼ taza) de caldo de verduras
1 pimiento rojo pequeño cortado en cubitos
1 pimiento verde pequeño cortado en cubitos
1 pimiento amarillo pequeño cortado en cubitos
250 mL (1 taza) de alubias blancas drenadas
(sustituya por alubias de su preferencia, si lo desea)
250 mL (1 taza) de guisantes dulces sin hilo en la vaina
250 mL (1 taza) de anacardos tostados sin sal
45 mL (3 cucharadas) de perejil fresco picado
Trozos de limón fresco en forma de cuña como adorno, opcional

Remoje los pistilos de azafrán en 15 mL (1 cucharada) de agua tibia.

Precaliente el sartén con núcleo de aceite a 325° F (165° C). Agregue el aceite, las cebollas y el ajo; saltee durante 3 a 4 minutos o hasta que las cebollas queden transparentes. Agregue el arroz, el azafrán y la hoja de laurel; saltee algunos minutos más.

Agregue tomates y caldo; tape y cocine. Cuando haga clic la Vapo Valve™, reduzca el calor a 185° F (85° C); cocine de 20 a 25 minutos. Retire la tapa y revuelva. Se debe haber reducido el líquido a aproximadamente la mitad. Si no es así, tape y siga cocinando durante 8 a 10 minutos más.

Agregue los pimientos y las alubias a la mezcla; tape y cocine de 12 a 15 minutos o hasta que el arroz esté tierno, aunque le falte cocción levemente.

Incorpore los guisantes. Traspase a una fuente para servir, espolvoree con anacardos, perejil picado y adorne con trozos de limón en forma de cuña.

1 porción contiene:

Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra	Colesterol	Sodio
367,8	12,7 g	13,5 g	51,8 g	3,2 g	0 mg	400 mg

Consejo: *Las verduras se deben cocinar hasta quedar tiernas al toque de un tenedor y el arroz tierno pero masticable.*

Sartén de Cuatro Pastas con Queso

Rendimiento: 3 ó 4 porciones

150 g (⅓ lb.) pasta de macarrones secos
454 g (1 lb.) carne de res magra molida
1 cebolla pequeña cortada en cubitos
2 dientes de ajo picados
15 mL (1 cucharada) de aderezo italiano seco
5 mL (1 cucharadita) de aderezo en polvo para carne de res
Sal y pimienta a gusto
398 mL (1¼ taza) de tomates cortados en cubitos con líquido
190 mL (¾ taza) de de champiñones frescos cortados en cuatro
125 mL (½ taza) de queso cheddar rallado con el cono Nº 2
125 mL (½ taza) de queso Monterey Jack rallado con el cono Nº 2
125 mL (½ taza) de queso mozzarella rallado con el cono Nº 2 (dividido)
45 mL (3 cucharadas) de albahaca fresca picada
1 calabacín pequeño cortado en rebanadas gruesas
60 mL (¼ taza) de queso parmesano rallado con el cono Nº 2

Cocine la pasta de macarrones según las instrucciones del envase pero que no quede sobrecocida (al dente); vacíela y manténgala. No la enjuague.

Precaliente el sartén con núcleo de aceite a 350° F (175° C). Agregue la carne molida de res; saltee hasta que la carne comience a dorarse. Agregue las cebollas, el ajo, el aderezo italiano, el aderezo en polvo para carne de res, la sal y la pimienta; saltee algunos minutos más. Agregue los tomates y los champiñones; tape y deje hervir a fuego lento durante 5 minutos.

Use la máquina Saladmaster® para preparar los quesos cheddar, Monterey Jack, mozzarella y parmesano. En un recipiente, mezcle los quesos cheddar y Monterey Jack, 60 mL (¼ taza) de mozzarella, albahaca fresca y calabacín; deje a un lado.

Reduzca el calor a 250° F (120° C). Agregue la mezcla de queso, la pasta y el calabacín a la mezcla de carne de res; incorpore cuidadosamente. Alise uniformemente la parte superior de la mezcla con una espátula; espolvoree con el queso mozzarella y parmesano restante; tape y cocine. Cuando haga clic la Vapo Valve™, reduzca el calor a 175° F (80° C); cocine durante 10 a 12 minutos o hasta que la mezcla parezca caliente y burbujeante, y el queso esté derretido.

Notas del chef: En este momento, esta “pasta con queso” se juntará en el fondo del sartén, por lo tanto, ¡observe la temperatura del sartén! Deje reposar durante 12 a 15 minutos antes de servir. Sirva en recipientes para pasta junto con pan italiano. Para variar, intente preparar la receta con otros tipos de quesos y verduras.

1 porción contiene:

Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra	Colesterol	Sodio
537	47,9 g	28,2 g	23,4 g	5,6 g	118 mg	634 mg

Albóndigas Sabrosas con Pesto Parmesano

Rendimiento: 6 porciones

60 mL (¼ taza) de queso parmesano o romano rallado con el cono Nº 1
454 g (1 lb.) carne molida de res extra magra
75 mL (5 cucharadas) de pesto preparado (dividido)
5 mL (1 cucharadita) de hojuelas de pimiento picante
1 cebolla pequeña cortada en cubitos
5 mL (1 cucharadita) de aderezo italiano u orégano
85 mL (⅓ taza) de migas de pan
1 huevo grande
5 mL (1 cucharada) de sal
750 mL (3 tazas) de salsa de tomates para pasta
15 mL (1 cucharada) de miel

Use la máquina Saladmaster® para preparar el queso parmesano.

En un recipiente grande, mezcle cuidadosamente la carne molida de res, los 45 mL (3 cucharadas) de pesto, el pimiento picante, el queso parmesano, la cebolla, el aderezo italiano, las migas de pan, el huevo y la sal; forme pelotas de 18 a 20 3,5 cm (1½ pulgadas).

Precaliente el sartén con núcleo de aceite a 325° F (165° C). Con una toalla de papel, unte el sartén con aceite para cocina saludable. Coloque las albóndigas en el sartén y tape con la tapa inclinada; cocine, volteando cada 2 ó 3 minutos hasta que se doren levemente.

En otro recipiente, mezcle la salsa de pastas, el pesto y la miel restantes. Vierta toda la mezcla de salsas sobre las albóndigas; tape y cocine. Cuando haga clic la Vapo Valve™, reduzca el calor a 175° F (80° C); cocine de 25 a 30 minutos o hasta que las albóndigas estén totalmente cocidas sin color rosado visible.

Sirva sobre su arroz favorito o la pasta cocida.

1 porción contiene:

Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra	Colesterol	Sodio
289	21,6 g	13,4 g	19,7 g	2,6 g	76 mg	1098 mg

Consejo: *Acompañe esta receta con una ensalada de verduras saludables del huerto.*

Salsa Marinara de Champiñones Portobella Rellenos

Rendimiento: 4 porciones

500 mL (2 tazas) de salsa marinara (dividida)
125 mL (½ taza) de albahaca fresca
Sal y pimienta a gusto
4 champiñones portobella de 9 a 10 cm (3½ a 4 pulgadas) de diámetro
454 g (1 lb.) carne de pavo molida
2 dientes de ajo picados
60 mL (¼ taza) de cebolla cortada en cubitos
30 mL (2 cucharadas) de pimiento verde cortado en cubitos
30 mL (2 cucharadas) de pimiento rojo cortado en cubitos
85 mL (⅓ taza) de migas de pan
5 mL (1 cucharadita) de orégano seco o aderezo italiano
1 huevo blanco
125 mL (½ taza) de queso parmesano rallado con el cono Nº 1, opcional
Ramitas frescas de albahaca y perejil

En un recipiente, mezcle la salsa marinara, la albahaca, la sal y la pimienta; deje a un lado.

Retire los tallos de los champiñones portobella; corte los tallos en trocitos y deje a un lado. Levemente ahueque el área de los tallos de los champiñones con un cuchillo afilado o una cucharilla esférica para melón, teniendo cuidado de no agrietar los champiñones; colóquelos boca arriba en toalla de papel y refrigere.

En un recipiente mediano, mezcle la carne de pavo molida, los tallos de los champiñones picados en trocitos, los 60 mL (¼ taza) de la mezcla de salsa marinara, el ajo, las cebollas, el pimiento verde, el pimiento rojo, las migas de pan, el orégano y el huevo blanco; mezcle bien.

Precaliente el sartén con núcleo de aceite a 325° F (165° C). Divida la mezcla de la carne molida de pavo uniformemente y presione dentro de los champiñones portobella ahuecados

Con una toalla de papel, unte el sartén con aceite para cocina saludable. Coloque los champiñones portobella rellenos en el sartén; cubra la parte superior con la mezcla de salsa marinara de 414 mL (1¾ taza) restante; tape y cocine.

Cuando haga clic la Vapo Valve™, reduzca el calor a 175 a 180° F (80 a 85° C); cocine de 25 a 30 minutos o hasta que la salsa esté caliente y burbujeante, y los jugos de la mezcla de pavo escurran transparentes. (La temperatura interna del relleno debe llegar a 175° F [80° C].) Si desea queso, prepárelo con la máquina Saladmaster®; cubra la mezcla de pavo; tape y cocine durante 5 minutos o hasta que el queso esté derretido.

Sirva en una base de su pasta o arroz favorito; adorne con ramitas de albahaca y perejil frescos.

1 porción contiene:

Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra	Colesterol	Sodio
410	34,9 g	17,4 g	30,4 g	10,6 g	99 mg	955 mg

Filetes de Salmón con Lentejas Aromáticas

Rendimiento: 4 porciones

5 mL (1 cucharadita) de aceite de canola
60 mL (¼ taza) de cebollas cortadas en cubitos
2 dientes de ajo picados
375 mL (2½ tazas) de agua
30 mL (2 cucharadas) de aderezo de pollo
2 mL (½ cucharada) de tomillo seco
1 mL (¼ cucharadita) de clavos de olor molidos
1 hoja de laurel pequeña
250 mL (1 taza) de lentejas verdes
Sal y pimienta a gusto
2 zanahorias medianas peladas y cortadas en trocitos
1 nabo pequeño pelado y cortado en rodajas
4 filetes de salmón fresco sin piel de 454 g (4 oz.)
Perejil fresco picado, opcional
Trozos de limón fresco en forma de cuña, opcional

Precaliente el sartén con núcleo de aceite a 325° F (165° C). Agregue el aceite, las cebollas, el ajo y saltee durante 2 a 3 minutos. Agregue el agua, el aderezo de pollo, el tomillo, los clavos de olor molidos, la hoja de laurel, las lentejas, la sal y la pimienta; tape y cocine.

Cuando haga clic la Vapo Valve™, reduzca el calor a 170° F (77° C); cocine de 25 a 30 minutos. Agregue las zanahorias y los nabos; tape y aumente el calor a 325° F (165° C). Cuando haga clic la Vapo Valve™, reduzca el calor a 170° F (77° C); cocine de 10 a 12 minutos. Las zanahorias, los nabos y las lentejas deben estar firmes al morderlos.

Cubra las lentejas y las verduras con los filetes de salmón; tape y cocine a 325° F (165° C). Cuando haga clic la Vapo Valve™, reduzca el calor a 170° F (77° C); cocine durante 10 minutos o hasta que las escamas del salmón parezcan levemente opacas.

Sirva cada porción de salmón en una base de lentejas y verduras. Adorne con perejil fresco y trozos de limón en forma de cuña.

1 porción contiene:

Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra	Colesterol	Sodio
350	41,3 g	5,9 g	34,9 g	6,7 g	75 mg	818 mg

Consejo: *Para una presentación más colorida, mezcle variedades de colores de lentejas. Esta receta también queda bien con otro pez de aleta tales como el mero, el pargo y el bacalao.*

Pastel de Frutas de la Estación al Sartén

Rendimiento: 8 porciones

950 mL (4 tazas) de melocotones, nectarinas o frutas de la estación frescas cortadas en rodajas
85 mL (⅓ taza) de albaricoques en conserva (sin agregar azúcar)
30 mL (2 cucharadas) de jugo de limón
1 mL (⅛ cucharadita) de nuez moscada
45 mL (3 cucharadas) de harina entera u otra harina
250 mL (1 taza) de avena
30 mL (2 cucharadas) de harina de maíz
30 mL (2 cucharadas) de jarabe puro de arce
5 mL (1 cucharada) de vainilla

Coloque la fruta cortada en rodajas en un recipiente. En un recipiente separado, mezcle las conservas, el jugo de limón y la nuez moscada. Vierta la fruta con una cuchara; mezcle cuidadosamente. Agregue harina; mezcle cuidadosamente; traspase al sartén con núcleo de aceite.

Tape y cocine a 350° F (150° C). Cuando haga clic la Vapo Valve™, reduzca el calor a 185° F (85° C).

Coloque la avena y la harina de maíz en un recipiente. En un recipiente separado, mezcle el jarabe de arce y la vainilla. Agregue a la mezcla de avena; mezcle bien.

Cubra la fruta caliente con la mezcla de avena; cocine durante 15 minutos. Sirva tibio o frío.

1 porción contiene:

Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra	Colesterol	Sodio
160	3 g	1 g	37 g	5 g	10 mg	2 mg

Pastel de Frutas

Rendimiento: 8 porciones

250 mL (1 taza) harina entera
60 mL (¼ taza) harina de soya u otra harina
30 mL (2 cucharadas) de polvos de hornear
2 mL (½ cucharada) canela
2 mL (½ cucharada) nuez moscada
125 mL (½ taza) de azúcar de caña evaporada
245 mL (⅔ taza) de leche de soya
1 mL (¼ cucharada) de extracto de almendras
454 g (16 oz.) de duraznos enlatados cortados en rebanadas (en su propio jugo), bien escurridos y cortados en trozos de 13 mm (½ pulgada), ó 2 duraznos frescos cortados en trozos de 13 mm (½ pulgada)
60 mL (4 cucharadas) de néctar de agave
4 melocotones, cortado con el cono N° 3

En una fuente mediana, mezcle bien la harina integral, la harina de soya, los polvos de hornear, la canela, la nuez moscada y la azúcar de caña.

Agregue la leche de soya y el extracto de almendras, revuelva hasta que estén mezclados. Agregue los duraznos; mezcle con cuidado y deje aparte

Vierta el néctar de agave en un sartén con núcleo térmico de aceite. Use la máquina Saladmaster® para preparar los duraznos frescos y colóquelos en capas en el sartén, cubra con la masa para pastel, tápelo y cocine a 325° F (165° C).

Cuando la Vapo Valve™ haga clic, reduzca el fuego a 185° F (85° C); cocine durante 25 minutos, o hasta que al insertar un mondadientes en el centro éste salga seco.

1 porción contiene:

Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra	Colesterol	Sodio
177	4 g	1 g	41 g	4 g	0 mg	104 mg

Nous vous félicitons …

Nous vous félicitons d'avoir acheté le poêlon électrique en acier inoxydable et à centre d'huile ! Des techniques de pointe nous permis de vous fournir un ustensile de cuisson perfectionné, en acier inoxydable, parfait pour griller à la poêle, rôtir, cuire à la chinoise, braiser, cuire en ragoût, cuire au four, et mijoter.

La conception novatrice de ce poêlon électrique répartit uniformément la chaleur dans le fond et autour des parois pour empêcher que les aliments ne collent ou ne brûlent. Comme le poêlon retient la chaleur, il est tout indiqué pour le service à table ou en buffet.

Veuillez prendre un moment pour vous familiariser avec les nombreux avantages de votre poêlon. Lisez attentivement les instructions du livret pour vous assurer d'utiliser le poêlon comme il faut et d'en exploiter toutes les possibilités. Puis découvrez à quel point il est facile de vous en servir et essayez les recettes conçues à votre intention. Les recettes proposées sont représentatives des divers modes de cuisson possibles avec le poêlon.

Le poêlon est un article de fabrication soignée qui ne nécessite d'autre entretien que le nettoyage. Si des réparations s'avéraient nécessaires, veuillez en charger nos experts. Si vous tentez de réparer vous-même l'appareil, il peut subir des dégâts non visés par la garantie et risquer de vous blesser.

En quelques heures d'utilisation, vous découvrirez à quel point il est facile de cuisiner avec votre poêlon. Bonne cuisine !

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

Quand vous utilisez un appareil électrique, vous devez toujours prendre des précautions élémentaires de sécurité, notamment :

1. Lisez toutes les instructions.
2. Ne touchez pas de surfaces chaudes. Utilisez les poignées et les boutons. N'utilisez pas l'appareil si les poignées ne sont pas à leur place.
3. Pour vous protéger contre les risques électriques, n'immergez pas le cordon, ni la fiche, ni le thermostat dans de l'eau ou un autre liquide.
4. Cet appareil ne doit pas être utilisé par les jeunes enfants ni les personnes infirmes sans surveillance.
5. Débranchez le poêlon de la prise quand il ne sert pas et avant le nettoyage. Laissez-le refroidir avant d'y monter ou d'en démonter des pièces.
6. N'utilisez aucun appareil ménager dont le cordon ou la fiche est endommagé, après qu'il fonctionne mal ou a été endommagé. Retournez-le pour un examen et, le cas échéant, pour des réparations (voyez l'adresse sur la 3e page de couverture).
7. L'utilisation d'accessoires non recommandés par le fabricant de l'appareil peut causer des blessures.
8. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
9. Ne laissez pas le cordon pendre du bord de la table ou du comptoir, ni toucher de surfaces chaudes.
10. Ne placez pas l'appareil sur un élément chaud, ni à sa proximité, ni non plus dans un four chauffé.
11. Faites preuve d'une extrême prudence pour déplacer un appareil ménager qui contient de l'huile chaude ou tout autre liquide chaud.
12. Fixez toujours en premier la fiche à l'appareil, puis branchez le cordon sur la prise murale. Pour déconnecter, pressez la touche OFF (hors circuit), puis enlevez la fiche de la prise murale.
13. L'appareil possède une fiche polarisée (une des lames en est plus large que l'autre). Cette fiche ne s'adapte que d'une seule façon dans une prise polarisée, ce qui réduit les risques de choc électrique. Si la fiche ne se loge pas à fond dans la prise, tournez-la. Si elle ne s'y loge toujours pas comme il faut, faites appel à un électricien qualifié. **NE TENTEZ ABSOLUMENT PAS DE MODIFIER LA FICHE.**
14. Réservez l'appareil à l'usage ménager.
15. Ne touchez pas à la soupape de décompression située à l'arrière de la poignée. Si de l'huile fuit du dessous des poignées ou de toute partie du poêlon, n'utilisez pas l'appareil. Pour des réparations, reportez-vous à la garantie.
16. Après avoir nettoyé l'appareil, l'admission (l'endroit où le raccord électrique est branché) doit être parfaitement sec avant de pouvoir à nouveau utiliser l'appareil.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Consignes de securite

1. Vérifiez les poignées du poêlon et serrez toute vis qui se serait desserrée.
2. La soupape de décompression du « centre d'huile » unique en son genre est protégée par la poignée. Il importe que les poignées soient toujours à leur place. N'utilisez le poêlon que si les poignées y sont bien fixées.
3. Si on a laissé tomber le poêlon ou si les poignées en sont cassées, vérifiez si la soupape de décompression n'est pas abîmée. Si des pièces s'y sont délogées ou si vous remarquez une fuite d'huile du dessous de la poignée, communiquez avec votre marchand (voyez l'adresse à la 3e page de couverture) pour faire réparer l'appareil. Ne touchez en aucun cas à la soupape de décompression.
4. Avant de connecter le thermostat, séchez toujours à fond l'extérieur du poêlon.
5. N'immergez jamais le poêlon chaud dans de l'eau. Laissez toujours refroidir le poêlon avant le nettoyage.
6. L'appareil possède une fiche polarisée qui ne s'adapte que d'une seule façon dans une prise polarisée, ce qui réduit le risque de choc électrique.
7. Un cordon court est fourni. Vous risquez moins de vous emmêler ou de trébucher qu'en présence d'un cordon long. Nous déconseillons les rallonges.
8. Le léger espace entre la poêle et leg handle cradle permet un meilleur débit d'air offrant ainsi une poignée plus froide au toucher lorsque l'ustensile est utilisé.

Avantages

Construction en acier inoxydable – L'acier en acier inoxydable, dur et poli, résiste à la formation de piqûres, de fissures et d'écailles. Facile à nettoyer, le poêlon conservera sa magnifique apparence pendant de longues années.

Extraordinaire centre d'huile – Diffusion rapide et uniforme de la chaleur sur toute la surface de cuisson, sans points chauds, grâce à une huile conductrice spéciale logée entre des couches d'acier inoxydable de haute qualité. Il s'agit du meilleur système de conduction thermique qui soit.

Thermostat à bloc tactile – Facilite la sélection de la température. La minuterie incorporée vous permet de choisir la durée de cuisson (jusqu'à 12 heures) et le poêlon se met automatiquement hors circuit. À tout moment de la cuisson, vous pouvez changer la température et la durée de cuisson.

Immersion intégrale – Après avoir enlevé le thermostat à bloc tactile, vous pouvez facilement laver le poêlon dans l'évier ou le placer dans le lave-vaisselle. L'eau ne peut pas endommager l'élément chauffant, scellé au-dessous de la surface de cuisson, protégé contre l'humidité et la corrosion.

Emmagasine la chaleur – De la cuisine à la table, les aliments restent chauds ! Le centre d'huile conserve la chaleur longtemps après le débranchement du poêlon. Sur la table, la nourriture reste à la température voulue. Sans le désagrément d'un cordon.

Utilisation et entretien

1. Avant la première utilisation, enlevez le thermostat. Lavez le poêlon et le couvercle dans de l'eau savonneuse chaude à laquelle vous aurez ajouté une tasse de vinaigre par 4 litres [gallon] d'eau. Vous enlevez ainsi toutes traces d'huiles de fabrication et de pâtes à polir. Rincez dans de l'eau limpide et tiède et séchez bien avec un linge doux et propre. **Précaution : Enlevez toujours le thermostat à bloc tactile avant d'immerger le poêlon dans de l'eau.**

2. Avant de brancher la thermostat, séchez toujours complètement l'extérieur du poêlon.

3. Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, reportez-vous au guide de température ou utilisez la température spécifiée dans la recette.

4. Une fois le faitout mis hors circuit, débranchez le cordon de la prise. Pour apporter le faitout à la table pour servir, enlevez le thermostat, en la manipulant avec grand soin car elle sera brûlante. Il importe de poser le thermostat chaude sur une surface à l'épreuve de la chaleur pour éviter d'endommager le dessus de la table ou du comptoir. Si vous ne servez pas la nourriture à partir du faitout, laissez-le refroidir avant d'enlever le thermostat.

5. Laissez refroidir le poêlon avant de l'immerger dans de l'eau pour le nettoyage. N'immergez pas le thermostat.

6. Voyez les instructions complètes d'utilisation et de nettoyage qui suivent.

7. Avant la première utilisation, veuillez retirer la mince pellicule protectrice qui couvre le panneau de commande de chaleur.

Mode d'emploi

1. Insérer le régulateur de chaleur automatique dans l'appareil. Brancher dans une prise électrique. Dès que l'appareil est branché, un voyant rouge s'allume sur le côté droit de l'affichage. ⚠ **ATTENTION :** Toujours faire fonctionner l'appareil à une distance d'au moins 10 cm (4") du mur.
2. Pour régler la température souhaitée, appuyer et relâcher la touche de température (la température par défaut clignotera) puis appuyer sur la flèche vers le haut ou vers le bas jusqu'à affichage de la température souhaitée. Pour sélectionner la température par défaut de150 °F (65 °C), appuyer sur la touche de température une seconde fois. Si aucune température n'est réglée, l'affichage clignotera pendant 2 minutes et s'arrêtera automatiquement. Appuyer par pulsion sur la flèche vers le haut ou vers le bas permettra de régler la température par incréments de 5 degrés ; appuyer sur la touche et la maintenir enfoncée permettra de la régler par incréments de 25 degrés Fahrenheit (10 degrés Celsius). Tandis que l'appareil préchauffe pour arriver à la température souhaitée, le voyant (rouge sur le côté gauche de l'affichage numérique) clignotera par intermittence. Toujours préchauffer l'appareil (de 4 à 6 minutes), sauf si la recette indique de démarrer à froid.
3. Ajouter les ingrédients lorsque le voyant s'arrête de clignoter, indiquant que la température de cuisson est atteinte. Pour augmenter ou diminuer la chaleur, appuyer sur la flèche vers le haut ou vers le bas, en fonction du type ou de la quantité de nourriture à préparer. Le voyant s'allumera par intermittence durant la cuisson pour indiquer que la bonne température est maintenue.
4. Une fois les ingrédients placés dans l'appareil, régler le temps de cuisson le cas échéant. Appuyer sur la touche minuterie et la relâcher. L'écran affichera « 00:00 ». Appuyer sur les flèches vers le haut ou vers le bas jusqu'à obtention de la durée souhaitée (maximum de 12 heures). Si aucune durée n'est réglée, le régulateur de chaleur fonctionnera à la température préréglée jusqu'à ce que le bouton arrêt soit appuyé. Appuyer par pulsion sur la touche réglera la minuterie par incréments d'1 minute ; appuyer sur la touche et la maintenir pour ajuster la minuterie par incréments de 10 minutes. La minuterie commencera automatiquement à compter à rebours et le temps restant s'affichera à moins d'appuyer sur la touche de température. La température ou le temps peuvent être modifiés ou affichés à n'importe quel moment pendant la cuisson ; il suffit pour cela de refaire les étapes détaillées ci-dessus.
5. En fin de cuisson, appuyer sur le bouton arrêt si le réglage de minuterie n'a pas été utilisé. Les réglages de température et de minuterie sont annulés.
6. Appuyer sur les deux boutons de température et de minuterie simultanément et les maintenir enfoncés fera alterner le relevé de température entre Fahrenheit et Celsius.

Guide de temperature

Au chaud ou mijoter 150 à 200 °F (65 à 95 °C)	Tenir les aliments au chaud ; mijoter les viandes et la volaille.
225 à 250 °F (105 à 120 °C)	Braiser les viandes ou les cuire en ragoût ; sauter les légumes ; cuire les sauces, les fruits et les plats en casserole.
275 à 300 °F (135 à 150 °C)	Préparer les œufs, les sauces, les confiseries et les puddings.
325 à 350 °F (165 à 175 °C)	Dorer les viandes, les fruits de mer et les pommes de terre ; cuire au four les gâteaux, les crêpes et le pain doré ; griller le pain.
375 °F (190 °C)	Saisir les viandes et la volaille ; sauter le poulet à la chinoise.
400 à 425 °F (205 à 220 °C)	Griller à la poêle les viandes et les poissons ; sauter les viandes à la chinoise; souffler le maïs.

Réglages automatiques pour riz

Le régulateur de chaleur numérique est muni d'un réglage automatique pour riz. ***C'est aussi facile que 1-2-3 !*** **(1)** Introduire les ingrédients souhaités. **(2)** Appuyer sur la touche température. **(3)** Appuyer sur la touche fléchée vers le bas une fois pour sélectionner RIC1. L'affichage clignotera. Lorsque le clignotement s'arrête, le chauffage a commencé. L'unité chauffera automatiquement jusqu'à ébullition, fera cuire le riz (une minuterie s'affichera) et passera ensuite à la température de conservation au chaud de 150 °F (65 °C) lorsque le cycle est terminé.

RIC1 – Utilisé dans la plupart des recettes de riz. (1-3 tasses-mesure pour matières sèches)
RIC2 – ***En raison de la capacité de cette poêle (3 tasses-mesures en matières sèches), le réglage RIC2 ne doit pas être utilisé.*** **NE PAS EXCÉDER LA CAPACITÉ DE LA POÊLE.**

Guide de cuisson de riz

Riz	Eau	Réglage
Variétés standard		
1 tasse	2 tasses	RIC1
2 tasses	3 tasses	RIC1
3 tasses	4 tasses	RIC1
Jasmin *(Pour de meilleurs résultats, rincer le riz à deux reprises.)*		
2 tasses	3 1/2 tasse	RIC1
Calrose		
2 tasses	2 3/4 tasse	RIC1

Ces directives sont d'ordre général. Les résultats sont susceptibles de varier en fonction de la quantité, du type et de la marque de riz sélectionné.

Nettoyage

1. Pour préserver la beauté et l'efficacité du poêlon à centre d'huile, il est important de le nettoyer à fond à l'eau chaude savonneuse après chaque utilisation. Les dépôts d'aliments laissés sur la surface de cuisson causeront une décoloration quand le poêlon sera réchauffé.

2. L'acier inoxydable est durable, mais non indestructible. Des piqûres peuvent se former si du sel non dissous reste dans votre poêlon. Il convient d'ajouter du sel juste avant de servir les aliments ou aux liquides en ébullition. Il faut remuer immédiatement les liquides pour dissoudre tout le sel. Ne laissez pas dans votre poêlon, pendant de longues périodes, d'aliments épicés, ni d'aliments très acidulés.

3. Le thermostat étant enlevé, vous pouvez immerger le poêlon dans de l'eau ou le placer dans un lave-vaisselle automatique pour le nettoyage. **REMARQUE IMPORTANTE : Laissez refroidir le poêlon avant le nettoyage. N'immergez pas le poêlon dans de l'eau s'il est chaud. Enlevez toujours le thermostat à bloc tactile avant de mettre le poêlon dans de l'eau.** Nettoyez le poêlon dans de l'eau savonneuse chaude avec une éponge, un linge à vaisselle, un filet de nylon ou un tampon de plastique. N'utilisez ni tampon à récurer métallique, ni couteau, ni poudre à récurer abrasive sur le fini d'acier inoxydable poli. Rincez bien le poêlon à l'eau chaude et limpide. Séchez sans délai pour prévenir les taches d'eau. Essuyez le thermostat avec un linge humide, puis séchez.

4. Une surchauffe persistante peut bleuir ou brunir par endroits l'intérieur de votre poêlon. Les minéraux contenus dans certains aliments peuvent causer des taches. Pour enlever les colorations et les taches, préparez une pâte composée d'eau et de détergent non abrasif à acier inoxydable. N'utilisez pas de détergent qui contienne de produit à blanchir au chlore. Appliquez la pâte avec un linge ou une éponge et frottez-la légèrement dans un mouvement circulaire. Relavez le poêlon, puis séchez-le sans attendre.

5. Enlevez les petites éraflures avec un détergent non abrasif à acier inoxydable, en suivant les instructions du paragraphe 4 ci-dessus. Pour empêcher les éraflures, ne coupez pas, ni ne raclez, ni ne hachez les aliments dans le poêlon avec des ustensiles de cuisine à bord tranchant.

6. Pour éliminer les aliments incrustés, remplir d'eau chaude et laisser tremper pendant 30 minutes. Nettoyer ensuite à l'eau chaude savonneuse comme à l'habitude. On peut également utiliser un nettoyant non abrasif pour acier inoxydable, selon les instructions figurant au n° 4 ci-dessus.

Guide standard des poids et mesures

1 tasse É.-U. . . . . 8 onces É.-U.
. . . . . 16 cuillers à table É.-U.
. . . . . 48 cuillers à thé É.-U.
1 cuiller à thé É.-U. . . . . ⅓ de cuiller à table É.-U.
1 cuiller à table É.-U. . . . . 3 cuillers à thé É.-U.
2 cuillers à table É.-U. . . . . 1 once liquide É.-U.
4 cuillers à table É.-U. . . . . ¼ de tasse É.-U.

Conversions au système métrique

Équivalents en volume – Mesures à liquides

Unités hors système É.-U.	Équivalent métrique
1 cuiller à thé	5 millilitres
1 cuiller à table	15 millilitres
¼ de tasse	60 millilitres
½ de tasse	120 millilitres
¾ de tasse	180 millilitres
1 gill (¼ de chopine)	118,291 millilitres
1 tasse	0,236 litre
1 chopine	0,473 litre
1 pinte	0,946 litre
1 gallon	3,785 litres

Équivalents en volume – Mesures à matières sèches

Unités hors système É.-U.	Équivalent métrique
1 cuiller à thé	5 millilitres
1 cuiller à table	15 millilitres
1 tasse	0,275 litre
1 chopine	0,550 litre
1 pinte	1,101 litres
1 quart (peck)	8,809 litres
1 boisseau	35,238 litres

Frittata avec roquette

Nombre de personnes : 3 ou 4

1 gousse d'ail, coupée avec le cône n° 1
1 courgette, coupée en tranches fines avec le cône n° 4
6 œufs (larges)
2 mL (½ cuillère à thé) de sel de mer iodé
1 mL (¼ cuillère à thé) de poivre noir
5 mL (1 cuillère à thé) d'huile d'olive
500 mL (2 tasses) de roquette naine en paquet
(remplacer par épinards, le cas échéant)
1 tomate, coupée en cubes
125 mL (½ tasse) de Cheddar, râpé avec le cône n° 1

Utilisez la machine Saladmaster® pour préparer l'ail et la courgette. Préchauffer la poêle Oil Core à 300 °F (150 °C). Dans un saladier, fouettez ensemble les œufs, le sel et le poivre ; mettez de côté.

Dans la poêle préchauffée, ajoutez l'huile, l'ail et la courgette ; versez le mélange d'œufs ; ajoutez la roquette, la tomate en cubes et le fromage râpé ; couvrez et laissez cuire. Lorsque le Vapo Valve™ émet un clic, baissez le feu à 185 °F (85 °C) ; couvrez et faites cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les œufs aient l'air ferme.

1 portion contient :

Calories	Protéines	Matières grasses	Glucides	Fibres	Cholestérol	Sodium
181,6	13,2 g	12,7 g	3,8 g	1,2 g	291 mg	459 mg

Hachis au tempeh pour petit déjeuner

Nombre de personnes : 3 ou 4

125 mL (½ tasse) d'oignon, coupé avec le cône n° 2
3 gousses d'ail, coupées avec le cône n° 1
500 mL (2 tasses) de pommes de terre, râpées avec le cône n° 2
454 g (¾ tasse/16 oz.) de tempeh, en miettes (essayez les languettes de tempeh hickory)
125 mL (½ tasse) de chou frisé, coupé en morceaux ou râpé
60 mL (¼ tasse) de graines de potiron crues, hachées
60 mL (¼ tasse) de levure nutritionnelle
15 mL (1 cuillère à table) d'huile de graine de sésame grillée
15 mL (1 cuillère à table) d'huile d'olive
45 mL (3 cuillères à table) de persil frais, haché
Set et poivre pour assaisonner
Paprika
1 tomate, hachée

Préchauffez la poêle couverte à 300 °F (150 °C). Préparez l'oignon, l'ail et les pommes de terre avec la machine Saladmaster®. Rincez les pommes de terre à l'eau chaude une fois qu'elles sont hachées ; jetez l'amidon.

Combinez tous les ingrédients à l'exception du paprika et de la tomate dans un saladier ; mélangez bien jusqu'à ce que tout soit enduit d'huile. Saupoudrez le paprika et placez dans la poêle Oil Core ; couvrez et faites cuire à 300 °F (150 °C).

Lorsque le Vapo Valve™ émet un clic, diminuez la température à 185 °F (85 °C). Temps de cuisson total : entre 25 et 30 minutes. Servez avec la tomate fraîche hachée.

1 portion contient :

Calories	Protéines	Matières grasses	Glucides	Fibres	Cholestérol	Sodium
408,8	25 g	19,8 g	39 g	3,1 g	0 mg	86 mg

Pudding de riz basmati aux poires pour petit déjeuner (végétalien)

Nombre de personnes : 5 ou 6

250 mL (1 tasse) de riz basmati non cuit
500 mL (2 tasses) de lait de soja
500 mL (2 tasses) de poires, coupées en dés, non épluchées
60 mL (¼ tasse) de Sucanat, sucre roux ou agave
2 mL (½ cuillère à thé) de cannelle en poudre
1 mL (¼ cuillère à thé) de sel
2 mL (½ cuillère à thé) d'extrait de vanille
30 mL (2 cuillères à table) de lait de soja

Combinez le riz, 500 mL (2 tasses) de lait de soja, les poires, le Sucanat, la cannelle et le sel. Versez le mélange dans la poêle Oil Core ; couvrez et faites cuire à 375 °F (190 °C).

Lorsque le Vapo Valve™ émet un clic, baissez la température à 185 °F (85 °C) ; faites cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre et le liquide pratiquement tout absorbé. Ajoutez la vanille en remuant et le reste du lait de soja, 30 mL (2 cuillères à table). Servez tiède.

1 portion contient :

Calories	Protéines	Matières grasses	Glucides	Fibres	Cholestérol	Sodium
223,3	4,9 g	2,2 g	47,3 g	3,1 g	0 mg	112 mg

Frittata au tofu et aux légumes (végétalien)

Nombre de personnes : 3 ou 4

190 mL (¾ tasse) d'oignon rouge, coupé avec le cône n° 2
2 petites carottes, coupées avec le cône n° 2
1 petite courgette, coupée avec le cône n° 3
190 mL (¾ tasse) de mozzarella au soja, râpée avec le cône n° 1
5 mL (1 cuillère à thé) d'huile d'olive
5 oignons verts, hachés
1 - 340 g (12 oz.) de tofu, en miettes (avec sulfate de calcium)
45 mL (3 cuillères à table) de sauce de soja
1 grosse tomate, en tranches

Utilisez la machine Saladmaster® pour préparer l'oignon rouge, les carottes, la courgette et la mozzarella au soja. Préchauffez la poêle Oil Core à 300 °F (150 °C).

Dans la poêle préchauffée, ajoutez l'huile, l'oignon rouge, les carottes, les oignons verts et la courgette.

Dans un saladier, combinez le tofu, la sauce de soja et ¼ tasse (60 mL) de mozzarella ; ajoutez le mélange de légumes dans la poêle Oil Core. Recouvrez avec les tranches de tomate et le reste de la mozzarella ; couvrez et faites cuire à 300 °F (150 °C).

Lorsque le Vapo Valve™ émet un clic, diminuez la température à 185 °F (85 °C) ; faites cuire de 15 à 20 minutes.

1 portion contient :

Calories	Protéines	Matières grasses	Glucides	Fibres	Cholestérol	Sodium
237,6	20,5 g	12,3 g	15,1 g	2,9 g	0 mg	650 mg

Quinoa consistant

Nombre de personnes : 6 à 8

½ gros oignon, coupé en dés
2 gousses d'ail haché fin
60 mL (¼ tasse) de bouillon de légumes
170 g (6 oz.) soja-viande (Gimme Lean® ou Yves®)
½ poivron rouge, en dés
2 mL (½ cuillère à thé) de cumin en poudre
1 mL (¼ cuillère à thé) de piment de Cayenne
1 mL (¼ cuillère à thé) de poivre noir moulu
Sel de mer pour assaisonner
250 mL (1 tasse) de quinoa
500 mL (2 tasses) d'eau
Persil frais haché fin
Coriandre frais haché fin
250 mL (1 tasse) de maïs congelé, décongelé

Préchauffez la poêle Oil Core à 300 °F (150 °C).

Dans la poêle préchauffée, faites sauter l'oignon et l'ail dans le bouillon de légumes pendant 2 à 3 minutes. Ajoutez le soja-viande, le poivron rouge, les épices, le quinoa et l'eau ; couvrez et faites cuire.

Lorsque le Vapo Valve™ émet un clic, diminuer la température à 185 °F (85 °C) ; ajoutez les herbes fraîches et le maïs décongelé ; faites cuire de 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que le quinoa ait absorbé toute l'eau et que le germe blanc soit visible.

1 portion contient :

Calories	Protéines	Matières grasses	Glucides	Fibres	Cholestérol	Sodium
176	10 g	2 g	31 g	4 g	0 mg	190 mg

Riz basmati à la noix de coco

Nombre de personnes : 4 à 6

500 mL (2 tasses) d'eau
250 mL (1 tasse) de riz basmati brun
125 mL (½ tasse) de lait de noix de coco
2 mL (½ cuillère à thé) de curcuma
2 mL (½ cuillère à thé) de curry
1 mL (¼ cuillère à thé) de sel
1 bâton de cannelle
60 mL (¼ tasse) de raisins de Corinthe ou de raisins secs
1 piment rouge sec, facultatif

Dans la poêle Oil Core, ajoutez tous les ingrédients ; couvrez et faites cuire à 350 °F (175 °C).

Lorsque le Vapo Valve™ émet un clic, diminuez la température à 185 °F (85 °C) ; faites cuire de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le riz soit moelleux. Servez tiède.

1 portion contient :

Calories	Protéines	Matières grasses	Glucides	Fibres	Cholestérol	Sodium
205	3 g	7 g	35 g	3 g	0 mg	122 mg

Ragoût d'aubergines

Nombre de personnes : 6 à 8

2 aubergines
30 mL (2 cuillères à thé) de sel de mer
500 mL (2 tasses) de chapelure de blé complet
1 courgette, coupée en tranches fines avec le cône n° 4
710 mL (24 oz.) de sauce à spaghetti à faible teneur en matière grasse en bocal
500 mL (2 tasses) d'épinards frais
60 mL (4 cuillères à table) de levure nutritionnelle
45 mL (3 cuillères à table) d'ail en poudre granulée

Épluchez et coupez 2 aubergines en tranches. Salez les aubergines et laissez les reposer pendant 15 minutes ; séchez-les. Mettez les aubergines dans un sac rempli de chapelure de blé complet ; secouez jusqu'à ce que les tranches soient bien recouvertes.

Utilisez la machine Saladmaster® pour préparer la courgette.

Dans la poïle Oil Core, étalez la sauce à spaghetti (⅓ du bocal), les tranches d'aubergines, les épinards et la courgette. Ajoutez ⅓ de plus de sauce à spaghetti et une autre couche d'aubergines. Recouvrez avec le reste de la sauce, la chapelure et une fine couche de levure nutritionnelle et d'ail en poudre.

Couvrez et faites cuire à 350 °F (175 °C). Lorsque le Vapo Valve™ émet un clic, diminuer la température à 185 °F (85 °C) ; faites cuire de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les aubergines soient moelleuses.

1 portion contient :

Calories	Protéines	Matières grasses	Glucides	Fibres	Cholestérol	Sodium
224	11 g	2 g	44 g	13 g	10 mg	1127 mg

Poêlée de légumes mixtes et pois chiche – à la grecque

Nombre de personnes : 4 à 6

250 mL (1 tasse) de carottes épluchées, en tranches fines
½ oignon rouge, coupé en tranches
2 gousses d'ail frais haché fin
85 mL (⅓ tasse) de vinaigrette à la grecque
250 mL (1 tasse) de fleurons de brocoli frais
250 mL (1 tasse) de courgette fraîche, coupée en gros dés
125 mL (½ tasse) de pois chiche
30 mL (2 cuillères à table) de miettes de faux bacon
500 mL (2 tasses) d'épinards frais, tassés
Sel et poivre pour assaisonner
60 mL (¼ tasse) de feta, en dés

Préchauffez la poêle Oil Core à 325 °F (165 °C). Ajoutez les carottes en tranches, l'oignon, l'ail haché fin et la vinaigrette à la grecque ; couvrez et faites cuire. Lorsque le Vapo Valve™ émet un clic, diminuez la température à 185 °F (85 °C) ; faites cuire de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient tendres à la fourchette.

Ajoutez les fleurons de brocoli, la courgette et les pois chiche ; mélangez bien. Couvrez et augmentez la température à 325 °F (165 °C). Lorsque le Vapo Valve™ émet un clic, diminuez la température à 185 °F (85 °C) ; faites cuire 5 à 6 minutes de plus, ou jusqu'à ce que le brocoli et la courgette soient tendres à la fourchette.

Retirez le couvercle. Ajoutez les miettes de faux bacon, les épinards, le sel et le poivre ; mélangez bien. Couvrez et augmentez la température à 300 °F (150 °C) ; laissez les épinards fondre légèrement, environ 5 à 6 minutes.

Transférez sur le plat de service, recouvrez de feta et servez.

1 portion contient :

Calories	Protéines	Matières grasses	Glucides	Fibres	Cholestérol	Sodium
228,9	12,1 g	13,5 g	18 g	5,6 g	14 mg	808 mg

Conseil : *Essayez de substituer d'autres légumes mais veillez à les ajouter au moment approprié de manière à ne pas les faire trop cuire. La vinaigrette à l'italienne convient également bien pour cette recette.*

Poêlée de chou doux et de riz basmati végétarienne

Nombre de personnes : 4 à 6

5 mL (1 cuillère à thé) d'huile d'olive
1 petit oignon, épluché et coupé en tranches
2 gousses d'ail frais haché fin
2 mL (½ cuillère à thé) de graines de carvi
245 mL (⅔ tasse) de riz basmati brun
1 feuille de laurier
340 g (12 oz.) de soja-gîte ou miettes végétariennes
15 mL (1 cuillère à table) d'aneth frais
2 mL (½ cuillère à thé) de thym sec
40 g (1,4 oz.) paquet de soupe à l'oignon
15 mL (1 cuillère à table) de miettes de faux bacon
284 mL (10 oz.) boîte de soupe à la tomate
500 mL (2 tasses) d'eau
454 g (1 lb.) de salade à base de chou en sachet
45 mL (3 cuillères à table) de persil frais haché, facultatif
60 à 90 mL (4 à 6 cuillères à table) de crème fraîche végétarienne, facultatif

Préchauffez la poêle Oil Core à 325 °F (165 °C). Ajoutez les oignons, l'ail et les graines de carvi ; faites sauter de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides.

Ajoutez le riz, la feuille de laurier, le gîte végétarien, l'aneth frais, le thym, le sachet de soupe à l'oignon et les miettes de bacon ; mélangez bien tout en continuant à faire sauter pendant 2 ou 3 minutes de plus.

Ajoutez la soupe à la tomate et l'eau ; apportez à une faible ébullition. Ajoutez la salade de chou. Continuez à incorporer en veillant à bien répartir le riz ; couvrez et faites cuire.

Lorsque le Vapo Valve™ émet un clic, diminuez la température à 175 °F (80 °C) ; faites cuire de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre tout en n'étant pas complètement cuit.

Servez dans des plats individuels ; garnissez chaque plat avec du persil frais et 1 cuillère à table de crème fraîche végétarienne, le cas échéant.

1 portion contient :

Calories	Protéines	Matières grasses	Glucides	Fibres	Cholestérol	Sodium
294,5	19,9 g	7,9 g	39,6 g	5,5 g	0,3 mg	1350 mg

Conseil : *Essayez d'ajouter des cacahuètes non salées, des graines de tournesol et des châtaignes d'eau. Pour servir, enveloppeIt z le mélange dans des feuilles de laitue pour créer des « wraps » de laitue !*

Poêlée de paella végétarienne

Nombre de personnes : 4 à 6

2 mL (½ cuillère à thé) de brins de safran
15 mL (1 cuillère à table) d'eau chaude
5 mL (1 cuillère à thé) d'huile d'olive extra-vierge
1 petit oignon doux, en dés
3 gousses d'ail frais haché fin
250 mL (1 tasse) de riz basmati
1 feuille de laurier
398 mL (1½ tasses) de tomates en boîte, en dés
430 mL (1¼ tasses) de bouillon de légumes
1 petit poivron rouge doux, en dés
1 petit poivron vert doux, en dés
1 petit poivron jaune doux, en dés
250 mL (1 tasse) de haricots blancs, égouttés
(substituez un autre type de haricots, le cas échéant)
250 mL (1 tasse) de pois sugar snap sans fils
250 mL (1 tasse) de noix de cajou non salées grillées
45 mL (3 cuillères à table) de persil frais haché
Tranches de citron frais pour garnir, facultatif

Faites infuser les brins de safran dans 15 mL (1 cuillère à table) d'eau chaude.

Préchauffez la poêle Oil Core à 325 °F (165 °C). Ajoutez l'huile, les oignons et l'ail ; faites sauter de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides. Ajoutez le riz, le safran et la feuille de laurier ; faites sauter quelques minutes de plus.

Ajoutez les tomates et le bouillon ; couvrez et faites cuire. Lorsque le Vapo Valve™ émet un clic, diminuez la température à 185 °F (85 °C) ; faites cuire de 20 à 25 minutes. Retirez le couvercle et remuez. Le liquide devrait avoir diminué de moitié. Dans le cas contraire, couvrez et continuez de faire cuire 8 à 10 minutes de plus.

Mélangez les poivrons et les haricots ; couvrez et faites cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre sans pour autant être complètement cuit.

Incorporez les pois. Transférez sur un plat de service, saupoudrez de noix de cajou, de persil haché et garnissez avec les tranches de citron.

1 portion contient :

Calories	Protéines	Matières grasses	Glucides	Fibres	Cholestérol	Sodium
367,8	12,7 g	13,5 g	51,8 g	3,2 g	0 mg	400 mg

Conseil : *Les légumes doivent être tendres et le riz moelleux sans être pâteux.*

Poêlée de pâtes aux quatre fromages

Nombre de personnes : 3 à 4

150 g (⅓ lb) de pâtes penne
454 g (1 lb) de bœuf haché maigre
1 petit oignon, en dés
2 gousses d'ail hâché fin
15 mL (1 cuillère à table) d'épices italiens secs
5 mL (1 cuillère à thé) de bouillon cube en poudre
Sel et poivre pour assaisonner
398 mL (1¼ tasses) de tomates en dés avec liquide
190 mL (¾ tasse) de champignons frais, coupés en quatre
125 mL (½ tasse) de Cheddar, râpé avec le cône n° 2
125 mL (½ tasse) de Monterey Jack, râpé avec le cône n° 2
125 mL (½ tasse) de mozzarella, râpée avec le cône n° 2
45 mL (3 cuillères à table) de basilic frais haché
1 petite courgette, en tranches épaisses
60 mL (¼ tasse) de Parmesan, râpé avec le cône n° 2

Faites cuire les penne en suivant les instructions du paquet tout en les laissant al dente ; égouttez et tenez au chaud. Ne les rincez pas.

Préchauffez la poêle Oil Core à 350 °F (175 °C). Ajoutez le bœuf haché ; faites sauter jusqu'à ce que la viande commence à brunir. Ajoutez les oignons, l'ail, les épices italiens, le bouillon cube en poudre, le sel et le poivre ; faites sauter quelques minutes de plus. Ajoutez les tomates et les champignons ; couvrez et faites mijoter pendant 5 minutes.

Utilisez la machine Saladmaster® pour préparer le Cheddar, le Monterey Jack, la mozzarella et le Parmesan. Dans un saladier, mélangez ensemble le Cheddar, le Monterey Jack, 60 mL (¼ tasse) de mozzarella, le basilic frais et la courgette ; mettez de côté.

Abaissez la température à 250 °F (120 °C). Ajoutez le mélange de fromage, les pâtes et la courgette au bœuf haché ; incorporez délicatement. Étalez uniformément le dessus du mélange avec une spatule ; saupoudrez le reste de la mozzarella et du Parmesan ; couvrez et faites cuire. Lorsque le Vapo Valve™ émet un clic, diminuez la température à 175 °F (80 °C) ; faites cuire de 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange semble très chaud et gratiné, et le fromage fondu.

Remarque du chef : À ce stade, ces « pâtes au fromage » se regroupent au fond de la poêle, faites attention à la température de la poêle ! Laissez reposer de 12 à 15 minutes avant de servir. Servez les pâtes dans des assiettes creuses avec du pain italien. Pour changer, essayez de préparer la recette avec d'autres fromages ou légumes.

1 portion contient :

Calories	Protéines	Matières grasses	Glucides	Fibres	Cholestérol	Sodium
537	47,9 g	28,2 g	23,4 g	5,6 g	118 mg	634 mg

Boulettes de viande piquantes au pesto et au Parmesan

Nombre de personnes : 6

60 mL (¼ tasse) de Parmesan ou Romano, râpé avec le cône n° 1
454 g (1 lb) de bœuf haché ultra maigre
75 mL (5 cuillères à table) de pesto préparé (divisé)
5 mL (1 cuillère à thé) de piment rouge en flocons
1 petit oignon, en dés
5 mL (1 cuillère à thé) d'épices italiens ou d'origan
85 mL (⅓ tasse) de chapelure
1 œuf (large)
5 mL (1 cuillère à thé) de sel
750 mL (3 tasses) de sauce pour pâtes à base de tomate
15 mL (1 cuillère à table) de miel

Utilisez la machine Saladmaster® pour préparer le Parmesan.

Dans un grand saladier, mélangez bien le bœuf haché, 45 mL (3 cuillères à table) de pesto, le piment rouge, le Parmesan, les oignons, les épices italiens, la chapelure, l'œuf et le sel ; formez de 18 à 20 3,5 cm (1½ pouce) boulettes.

Préchauffez la poêle Oil Core à 325 °F (165 °C). À l'aide d'un essuie-tout, graissez l'intérieur de la poêle avec de l'huile de cuisson saine. Placez les boulettes de viande dans la poêle et couvrez avec le couvercle incliné ; faites cuire en les tournant toutes les 2 ou 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement brunies.

Dans un autre saladier, combinez la sauce pour pâtes avec le reste du pesto et du miel. Versez toute la sauce sur les boulettes de viande ; couvrez et faites cuire. Lorsque le Vapo Valve™ émet un clic, diminuez la température à 175 °F (80 °C) ; faites cuire de 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les boulettes de viande soient complètement cuites sans couleur rose visible.

Servez sur du riz ou des pâtes.

1 portion contient :

Calories	Protéines	Matières grasses	Glucides	Fibres	Cholestérol	Sodium
289	21,6 g	13,4 g	19,7 g	2,6 g	76 mg	1098 mg

Conseil : *Accompagnez cette recette avec une salade verte saine.*

Champignons portobello farcis en sauce marinara

Nombre de personnes : 4

500 mL (2 tasses) de sauce marinara (divisée)
125 mL (½ tasse) de basilic frais
Sel et poivre pour assaisonner
4 champignons portobello, de 9 à 10 cm (3½ à 4 pouce) de diamètre
454 g (1 lb) de dinde hachée
2 gousses d'ail hâché fin
60 mL (¼ tasse) d'oignon, en dés
30 mL (2 cuillères à table) de poivron vert, en dés
30 mL (2 cuillères à table) de poivron rouge, en dés
85 mL (⅓ tasse) de chapelure
5 mL (1 cuillère à thé) d'épices italiens ou d'origan sec
1 blanc d'œuf
125 mL (½ tasse) de Parmesan, râpé avec le cône n° 1, facultatif
Basilic frais et brins de persil

Dans un petit saladier, combinez la sauce marinara, le basilic, le sel et le poivre ; mettez de côté.

Retirez les pieds des champignons portobello ; hachez les pieds et mettez de côté. Évidez légèrement la section du pied des champignons avec un couteau affûté ou une cuillère parisienne, en veillant à ne pas fissurer les champignons ; retournez-les sur un essuie-tout et réfrigérez.

Dans un saladier moyen, combinez la dinde hachée, les pieds de champignons hachés, 60 mL (¼ tasse) de sauce marinara, l'ail, les oignons, le poivron vert, le poivron rouge, la chapelure, l'origan et le blanc d'œuf ; mélangez bien.

Préchauffez la poêle Oil Core à 325 °F (165 °C). Divisez le mélange de dinde hachée uniformément et remplissez les champignons portobello évidés.

À l'aide d'un essuie-tout, graissez l'intérieur de la poêle avec de l'huile de cuisson saine. Placez les champignons portobello farcis dans la poêle ; recouvrez avec le reste de la sauce marinara, soit 414 mL (1¾ tasses) ; couvrez et faites cuire.

Lorsque le Vapo Valve™ émet un clic, diminuez la température à 175 à 180 °F (80 à 85 °C) ; faites cuire de 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce soit chaude et fasse des bulles, et que les jus du mélange de dinde soient clairs. (La température interne de la farce doit atteindre 175 °F [80 °C].) Pour ajouter du fromage, préparez à l'aide de la machine Saladmaster® ; recouvrez le mélange de dinde ; couvrez et faites cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Servez sur des pâtes ou du riz ; garnissez avec des brins de persil et du basilic frais.

1 portion contient :

Calories	Protéines	Matières grasses	Glucides	Fibres	Cholestérol	Sodium
410	34,9 g	17,4 g	30,4 g	10,6 g	99 mg	955 mg

Filets de saumon aux lentilles aromatiques

Nombre de personnes : 4

5 mL (1 cuillère à thé) d'huile de canola
60 mL (¼ tasse) d'oignon, en dés
2 gousses d'ail hâché fin
375 mL (2½ tasses) d'eau
30 mL (2 cuillères à thé) de bouillon cube de volaille
2 mL (½ cuillère à thé) de thym sec
1 mL (¼ cuillère à thé) de clous de girofle en poudre
1 petite feuille de laurier
250 mL (1 tasse) de lentilles vertes
Sel et poivre pour assaisonner
2 carottes moyennes, épluchées et coupées en dés
1 petit navet, épluché et coupé en dés
4 - 454 g (4 oz.) filets de saumon frais, sans peau
Persil frais haché, facultatif
Tranches de citron frais, facultatif

Préchauffez la poêle Oil Core à 325 °F (165 °C). Ajoutez l'huile, les oignons et l'ail ; faites sauter 2 ou 3 minutes. Ajoutez l'eau, le bouillon cube de volaille, le thym, les clous de girofle, la feuille de laurier, les lentilles, le sel et le poivre ; couvrez et faites cuire.

Lorsque le Vapo Valve™ émet un clic, diminuez la température à 170 °F (77 °C) ; faites cuire de 25 à 20 minutes. Ajoutez les carottes et le navet ; couvrez et augmentez la chaleur à 325 °F (165 °C). Lorsque le Vapo Valve™ émet un clic, diminuez la température à 170 °F (77 °C) ; faites cuire de 10 à 12 minutes. Les carottes, le navet et les lentilles doivent être fermes sous la dent.

Recouvrez les lentilles et les légumes des filets de saumon ; couvrez et faites cuire à 325 °F (165 °C). Lorsque le Vapo Valve™ émet un clic, diminuez la température à 170 °F (77 °C) ; faites cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le saumon s'écaille et semble légèrement opaque.

Servez chaque portion de saumon sur un lit de lentilles et de légumes. Garnissez avec le persil frais et des tranches de citron.

1 portion contient :

Calories	Protéines	Matières grasses	Glucides	Fibres	Cholestérol	Sodium
350	41,3 g	5,9 g	34,9 g	6,7 g	75 mg	818 mg

Conseil : *Pour une présentation plus haute en couleurs, mélangez des lentilles de couleurs diverses. Cette recette convient également avec d'autres poissons tels que flétan, vivaneau et cabillaud.*

Tourte de fruits de saison à la poêle

Nombre de personnes : 8

950 mL (4 tasses) de pêches, nectarines ou fruits de saison frais, en tranches
85 mL (⅓ tasse) de confiture d'abricots (sans sucre ajouté)
30 mL (2 cuillères à thé) de jus de citron
1 mL (⅛ cuillère à thé) de noix de muscade
45 mL (3 cuillères à table) de farine de blé complet ou autre
250 mL (1 tasse) de farine d'avoine
30 mL (2 cuillères à table) de farine de maïs
30 mL (2 cuillères à table) de sirop d'érable pur
5 mL (1 cuillère à thé) de vanille

Placez les fruits en tranches dans un saladier. Dans un saladier séparé, combinez la confiture, le jus de citron et la noix de muscade. Versez sur les fruits ; mélangez délicatement. Ajoutez la farine ; mélangez délicatement ; transférez dans la poêle Oil Core.

Couvrez et faites cuire à 300 °F (150 °C). Lorsque le Vapo Valve™ émet un clic, diminuez la température à 185 °F (85 °C).

Placez les farines d'avoine et de maïs dans un saladier. Dans un autre saladier, combinez le sirop d'érable et la vanille. Ajoutez au mélange de farine d'avoine ; bien mélangez.

Recouvrez les fruits chauds avec le mélange d'avoine ; faites cuire pendant 15 minutes. Servez chaud ou froid.

1 portion contient :

Calories	Protéines	Matières grasses	Glucides	Fibres	Cholestérol	Sodium
160	3 g	1 g	37 g	5 g	10 mg	2 mg



L20116SA ©2008 Saladmaster - division of Regal Ware, Inc. Printed in USA • Impreso en EE. UU. • Imprimé aux É.-U.